



## पहला कॉलम



### कन्नौज से अखिलेश यादव नहीं लड़ेंगे चुनाव, तेज प्रताप यादव को मिला टिकट

लखनऊ । समाजवादी पार्टी ने अंततः सोमवार को यह साफ कर दिया कि पार्टी मुखिया अखिलेश यादव कन्नौज से लोकसभा चुनाव नहीं लड़ेंगे। पार्टी ने इस सीट पर तेज प्रताप यादव को उम्मीदवार बनाया गया है। तेज प्रताप अखिलेश यादव के भाई तथा बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव के दामाद हैं। सोमवार को सपा ने कन्नौज के अलावा बलिया सीट पर भी उम्मीदवार की घोषणा की। इस सीट पर सनातन पांडेय को टिकट दिया गया है। यहां सनातन पांडेय का मुकाबला भाजपा के नीरज शंखर से होगा। नीरज पूर्व प्रधानमंत्री चंद्रशेखर के पुत्र हैं।

### सांसद राहुल गांधी के मामले में सुनवाई अब दो मई को

सुलतानपुर । विधानसभा चुनाव के दौरान बैंगलोर में कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष व सांसद राहुल गांधी के प्रेसवार्ता के दौरान तत्कालीन बीजेपी राष्ट्रीय अध्यक्ष व मौजूदा केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणियों के मामले में आरोपित कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष और सांसद राहुल के मामले में सोमवार को बचाव पक्ष के वकील काशी प्रसाद शुक्ल ने राहुल गांधी के अस्वस्थ होने का हवाला देते हुए मौके का प्रार्थनापत्र दिया वहीं परिवादी के वकील संतोष पांडेय ने विरोध जताया। एमपी-एमएलए की विशेष कोर्ट रिक्त होने के कारण सोमवार को सुनवाई टल गई। मामले में राहुल गांधी के बचाव दर्ज करने के लिए दो मई की तारीख नियत की गई है। कोतवाली देहात थानाक्षेत्र के हनुमानगंज निवासी बीजेपी नेता विजय मिश्र ने राहुल गांधी के खिलाफ गृहमंत्री अमित शाह पर अप्रद टिप्पणियों करने के आरोप में मानहानि का मुकदमा दर्ज कराया है। राहुल गांधी के खिलाफ चार अगस्त 2018 को मानहानि का वाद दायर किया गया था। मामले में राहुल गांधी की जमानत कोर्ट से हो चुकी है जिसमें सोमवार को उनका बचाना विशेष कोर्ट में दर्ज किया जायेगा और तारीख नियत थी। बताते चले एमपी-एमएलए कोर्ट के मजिस्ट्रेट योगेश यादव के ट्रान्सफर के बाद अभी तक उक्त कोर्ट का चार्ज किसी न्यायिक अधिकारी को नहीं मिला है।

### राजस्थान में बिगड़ गया भाजपा का गणित.....पहले चरण के बाद नारा मूले

#### पूर्व मुख्यमंत्री गहलोत का बीजेपी पर हमला

जालौर । राजस्थान के पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने बीजेपी पर हमला कर कहा कि राजस्थान में बीजेपी का गणित बिगड़ चुका है। हमारे लिए सभी 25 सीटें समान हैं और हम सब वहां प्रचार कर रहे हैं। जालौर लोकसभा क्षेत्र जहां से पूर्व मुख्यमंत्री गहलोत के पुत्र वैभव गहलोत चुनाव लड़ रहे हैं, वहां पीएम नरेंद्र मोदी की एक दिन पहले रैली हुई। इसमें नेताओं ने कहा कि गहलोत के लिए जालौर सीट ही उनकी प्रतिष्ठा बन गई है इसलिए वे कहीं नहीं जा रहे हैं। इसके जवाब में गहलोत ने कहा कि बीजेपी जो अब तक 400 पार का नारा दे रही थी, पहले चरण के बाद देना बंद कर दिया है। पूर्व सीएम के बेटे का नाम लिया जा रहा है, हमारे लिए सभी 25 सीटें समान हैं और हम सभी जगह प्रचार कर रहे हैं। सभी जगह कांग्रेस के पक्ष में माहौल है। इस बार बीजेपी का अहंकार टूटने वाला है।

### अब भारतीय सेना हवाई खतरों को आसमान में ही करेगी खत्म

नई दिल्ली, 1 चीन और पाकिस्तान की सीमा पर हवाई खतरों और हमलों को आसमान में ही खत्म करने के लिए भारतीय सेना ने नई तैयारी कर ली है। सेना ने 6800 करोड़ रुपये से दो हथियार प्रणाली को एकाग्र करने का फैसला किया है। सेना 500 से ज्यादा लॉन्चर्स के साथ दोनो सीमाओं पर 3000 हजार से ज्यादा मिसाइलों को तैनात करेगी। पहली मिसाइल कंधे से दागी जाने वाली मैन पोर्टेबल लेगला-एस मिसाइल। इसे रूस के साथ समझौते के तहत लाइसेंस लेकर भारत में ही बनाया जाता है। दूसरी मिसाइल है वेसहोरंड। यह स्वदेशी मिसाइल सिस्टम है। दोनों ही कम रेंज के लिए उपयुक्त हथियार प्रणाली हैं। इन मिसाइलों से दुश्मन के ड्रोन, हेलिकॉप्टर, फाइटर जेट्स, मिसाइलों को ढेर किया जा सकता है। इग्ला-एस एंटी-एयरक्राफ्ट मिसाइल का वजन 10.8 किलोग्राम है। जबकि पूरे सिस्टम का वजन 18 किलोग्राम सिस्टम की लंबाई 5.16 फीट होती है। व्यास 72 मिलीमीटर। इस मिसाइल की नोक पर 1.17 किलोग्राम वजन का विस्फोटक लगाते हैं। लेगला-एस की रेंज 5 से 6 किलोमीटर है। अधिकतम 11 हजार फीट तक जा सकती है। यह मिसाइल 2266 किमी प्रतिघंटे की रफ्तार से टारगेट की तरफ बढ़ती है। यानी दुश्मन को बचने का मौका कम ही मिलता है। नई इग्ला-एस हैंड-हेल्ड एंटी-एयरक्राफ्ट मिसाइल भारतीय सेना में शामिल पुरानी इग्ला मिसाइल को बदलेगी। वेरी शॉर्ट रेंज एयर डिफेंस सिस्टम को चीन और पाकिस्तान सीमा पर तैनात किया जाना है। इसके कई सफल परीक्षण हो चुके हैं। वेसहोरंडयर डिफेंस सिस्टम रूस के एस-400 जैसा है। अभी तक इसे जमीन पर रखे मैन पोर्टेबल लॉन्चर से दागा जाता था। अब इस लॉन्चर को ट्रक, बख्तरबंद वाहन, टैंक आदि पर भी लगा सकते हैं।

## केंद्रीय गृहमंत्री शाह की नक्सलियों को नसीहत

### समर्पण करें अन्यथा दो साल में नक्सलवाद को उखाड़ फेंकेंगे

#### जगदलपुर ।

केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने सोमवार को यहां कहा कि जब तक नक्सलवाद है, तब तक आमजन तक सुख-सुविधाएं नहीं पहुँच सकती हैं। उन्होंने आगे नक्सलवादियों को चेतावनी देते हुए कहा, कि नक्सलवादी यदि आत्मसमर्पण करने के लिए ना समझे तो वे जान लें कि दो साल में नक्सलवाद को उखाड़ फेंक दिया जाएगा।

केंद्रीय गृहमंत्री शाह कांकेर लोकसभा क्षेत्र के भाजपा प्रत्याशी भोजराज नाग के समर्थन में चुनाव प्रचार करने पहुंचे थे, जहां उन्होंने

एक सभा को संबोधित करते हुए यह बात कही।

इसी बीच उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को तीसरी बार प्रधानमंत्री बनाना है, ताकि भारत दुनिया में तीसरी अर्थव्यवस्था बनकर उभरे। उन्होंने कहा कि पिछले 10 सालों में देश में बड़ा बदलाव हुआ है। इसी दौरान उन्होंने प्रमुख विपक्षी कांग्रेस को निशाने पर लेते हुए कहा कि कांग्रेस को राम मंदिर के उद्घाटन के अवसर पर निर्मंत्रण पत्र भेजा गया, लेकिन वे राम के दरबार तक नहीं आए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे कहते हैं कि कश्मीर का बाकी



राज्यों से क्या लेना-देना, शायद उन्हें मालूम नहीं कि छत्तीसगढ़ का बच्चा-बच्चा कश्मीर के लिए अपनी जान कुर्बान कर सकता है। सभा को संबोधित कर रहे गृह मंत्री ने दावा किया कि प्रधानमंत्री मोदी ने जिस तरह से आतंकवाद

समाप्त कर दिया है, वैसे ही नक्सलवाद को समाप्त कर दिया जाएगा।

आंकड़ों के मुताबिक पिछले चार माह में 90 से ज्यादा नक्सली मारे जा चुके हैं और 250 ने आत्मसमर्पण किया है। उन्होंने कहा

कि 02 साल के अंदर में ही छत्तीसगढ़ से नक्सलियों को उखाड़ फेंकेंगे। उन्होंने नक्सलियों को आत्मसमर्पण करने की भी सलाह दी और साथ ही चेतावनी देते हुए कहा, कि अन्यथा वे लड़ाई के लिए तैयार रहें। उन्होंने कहा

विश्वास दिलाया कि जल, जंगल जमीन के साथ आदिवासियों की सुरक्षा और सम्मान की गारंटी भी प्रधानमंत्री मोदी देते हैं। संसाधन पर पहला हक आदिवासियों और गरीबों का है, लेकिन कांग्रेस की सोच इससे अलग है।

#### सियाचिन पहुंचे केंद्रीय रक्षा मंत्री

## सुरक्षा को लेकर समीक्षा बैठक की

#### नई दिल्ली ।

केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने दुनिया के सबसे ऊंचे युद्धक्षेत्र सियाचिन का दौरा कर सुरक्षा स्थिति की समीक्षा की। रक्षा मंत्री सिंह ने प्रतिकूल मौसम में दुर्गम इलाकों में तैनात सैनिकों के साथ बातचीत की। उनके साथ सेना प्रमुख जनरल मनोज पांडे, जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ, उत्तरी कमान लेफ्टिनेंट जनरल एम वी सुचिंद्र कुमार और जनरल ऑफिसर कमांडिंग 14 कोर लेफ्टिनेंट जनरल रश्मि बाली भी थे। क्षेत्र के हवाई सर्वेक्षण के बाद सिंह 15 हजार 100 फीट की ऊंचाई पर एक अग्रिम चौकी पर उतरे जहां उन्हें सियाचिन ग्लेशियर में संचालन तैयारियों और मौजूदा सुरक्षा स्थिति के बारे में विस्तृत

जानकारी दी गई। उन्होंने कमांडों के साथ संचालन चुनौतियों से जुड़े पहलुओं पर चर्चा भी की। श्री सिंह ने सैनिकों को संबोधित कर कहा कि विषम परिस्थितियों में वीरता और दृढ़ संकल्प के साथ मातृभूमि की रक्षा करने के लिए उनकी सराहना की। उन्होंने कहा कि राष्ट्र सशस्त्र बलों का हमेशा ऋणी रहेगा क्योंकि उनके बलिदान के कारण हर नागरिक सुरक्षित महसूस करता है। उन्होंने कहा, हम शांतिपूर्ण जीवन जी रहे हैं, क्योंकि आश्चर्य है कि हमारे बहादुर सैनिक सीमाओं पर दृढ़ता से खड़े हैं।

आने वाले समय में जब राष्ट्रीय सुरक्षा का इतिहास लिखा जाएगा, तब बर्फाले टंडे ग्लेशियर में हमारे सैनिकों की बहादुरी और इच्छाशक्ति के कार्यों को गर्व के



साथ याद किया जाएगा। यह हमेशा आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बना रहेगा। राष्ट्र ने हाल ही में ऑपरेशन मेघदूत की सफलता की 40वीं वर्षगांठ मनाई है। रक्षा मंत्री ने 13 अप्रैल 1984 को सियाचिन में भारतीय सेना द्वारा शुरू किए गए इस ऑपरेशन को देश के सैन्य इतिहास का सुनहरा अध्याय बताया। उन्होंने कहा, 'ऑपरेशन मेघदूत की सफलता हम सबके लिए गर्व की बात है।'

इस मौके पर रक्षा मंत्री ने मातृभूमि की सेवा में सर्वोच्च बलिदान देने वाले बहादुरों को सियाचिन युद्ध स्मारक पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। गौरतलब है कि श्री सिंह ने 24 मार्च 2024 को लेह का दौरा कर सैनिकों के साथ होली मनाई थी। उनका सियाचिन जाने का कार्यक्रम था, लेकिन मौसम की प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण इस स्थिति पर रोक लगाया गया था।

## सात देशों के प्रतिनिधियों ने देखा भाजपा का प्रचार अभियान

#### नई दिल्ली ।

भारत के लोकसभा चुनावों में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के चुनाव प्रचार अभियान का प्रत्यक्ष अवलोकन एवं अध्ययन करने के लिए रूस एवं बांग्लादेश सहित सात देशों के राजनयिकों का प्रतिनिधिमंडल राजस्थान में जोधपुर की तीन दिन की यात्रा पर आया है।

भाजपा के विदेश विभाग प्रमुख डॉ. विजय चौधरीवाले ने कहा कि भारत में विभिन्न मिशनों से राजनयिकों का सात सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल भाजपा के चुनाव प्रचार अभियान की प्रत्यक्ष जानकारी हासिल करने के लिए उद्देश्य से 22 से 24 अप्रैल, तक जोधपुर की यात्रा पर रहेगा। इस



प्रतिनिधिमंडल में बांग्लादेश, इंडोनेशिया, मलेशिया, रूस और सूरीनाम के राजनयिक प्रतिनिधि शामिल हैं। डॉ. चौधरीवाले के अनुसार पहले ही इस तरह के प्रतिनिधिमंडलों ने भाजपा के चुनाव प्रचार अभियानों के सफलतापूर्वक संचालन का अनुभव हासिल किया है। वर्ष 2022 के आखिर में हिमाचल प्रदेश और गुजरात में राज्य चुनावों के दौरान अभियान तथा नवंबर

2023 में मध्य प्रदेश और राजस्थान में भी कई देशों के राजनयिक प्रतिनिधि 'भाजपा को जानने' पहल के तहत गए थे। उन्होंने कहा कि भाजपा अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा द्वारा पार्टी के 43वें स्थापना दिवस पर शुरू की गई पहल के अंतर्गत इन प्रतिनिधियों का दौरा हो रहा है। भाजपा की योजना आम चुनाव के आगामी चरणों के दौरान इसी तरह के प्रतिनिधिमंडल ले जाने की है।

## गुजरात की 26 में से एक सीट पर कमल खिला, सूत से भाजपा प्रत्याशी मुकेश दलाल बने पहले सांसद

#### अहमदाबाद ।

दक्षिण गुजरात की सूत लोकसभा सीट को महत्वपूर्ण जानकारी सामने आई है। सूत लोकसभा सीट से भाजपा उम्मीदवार निर्विरोध विजेता घोषित किए गए हैं और उन्हें निर्वाचन अधिकारी की ओर से जीत का प्रमाण पत्र भी दे दिया गया है। मुकेश दलाल मतदान से पहले



जीत को लेकर भाजपा के सहप्रवक्ता दीपक जोशी ने कहा कि यह हमारे लिए गर्व और आनंद की बात है। गुजरात में आजादी के बाद पहली बार भाजपा ने लोकसभा चुनाव में सूत सीट पर निर्विरोध जीत दर्ज की है। जिन उम्मीदवारों ने नाम वापस लिया है उन्होंने भाजपा का साथ दिया है। दीपक जोशी ने कहा कि सूत की सीट पर कमल खिल गया है और अब राज्य की अन्य 25 सीटों पर 5 लाख से भी अधिक वोटों के अंतर से भाजपा जीत हासिल करेगी।

## बड़ी चुनौती-भारत में दुनिया की 17 प्रतिशत आबादी और पानी 4 प्रतिशत

### रिपोर्ट में दावा- देश के 50 प्रतिशत जिलों में 2050 तक गंभीर जल संकट हो सकता है

#### नई दिल्ली ।

दुनिया की सबसे ज्यादा आबादी वाले देश भारत में जल संकट का गंभीर खतरा है। देश के कृषि क्षेत्र में जल प्रबंधन को बढ़ावा देने से जुड़ी एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि 2050 तक भारत के 50 प्रतिशत से ज्यादा जिलों में पानी का विकट संकट हो सकता है। डीसीएम श्रीराम और सत्व नॉलज की एक रिसर्च रिपोर्ट में दावा किया गया है कि 2050 तक देश में प्रति व्यक्ति जल की

मांग में 30 प्रतिशत की बढ़ोतरी होने की संभावना है, जबकि देश की बढ़ती आबादी और जल संसाधनों की कमी के चलते प्रति व्यक्ति जल की उपलब्धता में 15 प्रतिशत की कमी आ सकती है। पानी की बढ़ती मांग और सप्लाई में कमी के चलते संतुलन बिगड़ने की संभावना है। इसी कारण 2050 तक देश के 50 प्रतिशत जिलों में पानी का भयंकर संकट खड़ा हो सकता है।

कृषि सेक्टर में सबसे ज्यादा पानी इस्तेमाल होता है

रिपोर्ट के मुताबिक देश में जल संकट के पीछे कृषि सेक्टर बड़ी वजह है। कृषि प्रधान देश होने के कारण देश के कुल जल का 80 से 90 प्रतिशत हिस्सा खेती में इस्तेमाल होता है। इसके बाद घरेलू उपयोग और इंडस्ट्री सेक्टर में जल का प्रयोग होता है। यह ट्रेंड 2025 से लेकर 2050 तक भी जारी रहने का अनुमान है।

#### दुर्लभ सिंचाई के द्वारा जल बचाने की जरूरत

भारत के कुल फसल उत्पादन का 90 प्रतिशत हिस्सा 3 प्रमुख

फसलों- धान, गन्ना और गेहूं का है। देश के अधिकांश किसान सतही सिंचाई का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें जल उपयोग की दक्षता 35 प्रतिशत ही होती है। रिपोर्ट में कहा गया है कि अगर सिंचाई जल का दक्षता से उपयोग किया जाए, तो 20 प्रतिशत पानी को बचा सकते हैं।



एडवांस वाटर इफिशिएंसी इन इंडियन एग्रीकल्चर रिपोर्ट के अनुसार, भारत में दुनिया की 17 प्रतिशत आबादी है, लेकिन हमारे पास दुनिया के पानी के सिर्फ 4



प्रतिशत संसाधन ही हैं। प्रति व्यक्ति जल की उपलब्धता को मापने वाले फ्लेकेंनमार्क इंडेक्स के मुताबिक प्रति व्यक्ति 1700 क्यूबिक मीटर से कम पानी वाले इलाकों को जल संकट से ग्रस्त माना गया है। इस इंडेक्स के हिसाब से 76 प्रतिशत भारतीयों के पास अभी भी पर्याप्त पानी उपलब्ध नहीं है।







## महावीर जयंती पर बाइडन ने दी बधाई

वाशिंगटन। अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने महावीर जयंती के अवसर पर जैन धर्म के लोगों को शुभकामनाएं दीं। इस बधाई को देते ही बाइडन ऐसा करने वाले वह पहले अमेरिकी राष्ट्रपति बन गये हैं। बाइडन ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर एक पोस्ट में कहा, ' मैं और जिन जैन धर्म के लोगों को महावीर जयंती की शुभकामनाएं देते हैं। उन्होंने कहा कि आइए आज हम महावीर स्वामी के मूल्यों को अपनाएं और प्यार, खुशी एवं सद्भाव फैलाकर उनका जन्म मनाएं। प्रख्यात जैन समुदाय के नेता और एशियाई अमेरिकी और मूल हवाईयन/प्रशांत द्वीपसमूह (एएनएचपीआई) आयुक्त पर राष्ट्रपति के सलाहकार अजय भुटोरिया ने बाइडन के संदेश का गर्मजोशी से स्वागत किया।



## टेस्ला ने चीन, जर्मनी में कीमतों में कटौती की

न्यूयार्क। इलेक्ट्रिक वाहन निर्माता टेस्ला ने चीन और जर्मनी सहित अपने कई प्रमुख विदेशी बाजारों में कीमतों में कटौती की है, क्योंकि यह गिरती बिक्री और तीव्र मूल्य युद्ध से जूझ रहा है। सीडिओ एलन मस्क ने पोस्ट किया, उत्पादन को मांग के अनुरूप बनाने के लिए टेस्ला की कीमतों में बार-बार बदलाव होना चाहिए। ईवी दिग्गज ने चीन में मॉडल 3 की शुरुआती कीमत में 2,000 डॉलर से कम की कटौती की, इसकी आधिकारिक वेबसाइट ने दिखाया, जबकि जर्मनी के साथ-साथ यूरोप, मध्य पूर्व और कई अन्य देशों में भी कीमतों में कटौती की गई। मॉडल वाई, मॉडल एक्स और मॉडल एस वाहनों की अमेरिकी कीमतों में 2,000 डॉलर की कटौती की गई। टेस्ला द्वारा इस महीने की शुरुआत में रिपोर्ट किए जाने के बाद कीमतों में कटौती की गई है कि उसकी वैश्विक वाहन डिलीवरी लगभग चार वर्षों में पहली बार पहली तिमाही में गिर गई, जिससे कंपनी को पिछले सप्ताह अपने कार्यबल में 10 प्रतिशत से अधिक की कटौती करनी पड़ी, जिससे करीब 14,000 नौकरियां खत्म हो गईं। जैसा कि पहले रिपोर्ट दी थी कि मस्क ने 20 प्रतिशत कर्मचारियों की संख्या में कटौती पर जोर दिया था, जिससे पता चलता है कि कटौती की वास्तविक संख्या 20,000 से अधिक हो सकती है। टेस्ला मंगलवार को अपनी पहली तिमाही की आय रिपोर्ट करने के लिए तैयार है, और इसके परिचालन लाभ में भारी गिरावट के साथ-साथ चार वर्षों में पहली बार राजस्व में गिरावट की उम्मीद है। इस साल अब तक टेस्ला का स्टॉक 40 प्रतिशत से अधिक नीचे है।

## गाजा में सामूहिक कब्र में 180 लोगों के शव मिले

गाजा। गाजा में दक्षिणी गजान शहर खान युनिस के नासिर मंडिकल कॉम्प्लेक्स में मौजूद सामूहिक कब्र में 180 लोगों के शव मिले हैं। रिपोर्टों के अनुसार सप्ताहांत में फिलिस्तीन के आपातकालीन सेवा कर्मचारियों को अस्पताल परिसर में मौजूद सामूहिक कब्र से बुजुर्ग महिलाओं और बच्चों के शव मिले हैं। उल्लेखनीय है कि सात अक्टूबर, 2023 को हमला द्वारा यहूदी राज्य पर हमला करने के बाद इजरायल ने गाजा पट्टी में जमीनी घुसपैठ शुरू कर दी, जिसमें लगभग 1,200 लोग मारे गए और लगभग 240 अन्य का अपहरण कर लिया गया। गाजा पट्टी में इजरायली हमलों में अब तक 34 हजार से अधिक लोग मारे गए हैं।

## ग्वांगडोंग में आई आंधी-तूफान से 11

### लापता

ग्वांगडोंग। यूपीए के बाद दक्षिण चीन के ग्वांगडोंग प्रांत के कई हिस्सों में हाल के दिनों में लगातार बारिश के बाद कुल 11 लोग लापता हैं। यह जानकारी प्रांतीय आपातकालीन प्रबंधन विभाग ने दी। हाल ही में हुई भारी बारिश ने शाओगुआन, गुआंगजो, हेचुआन, झाओकिंग, किंगयुआन, मैड्रिड और हुइडोउ सहित कई क्षेत्रों को प्रभावित किया है। विभाग ने कहा कि पूरे प्रांत में कुल 53,741 लोगों को स्थानांतरित किया गया है, जिनमें से 12,256 लोगों को तत्काल पुनर्वास प्रदान किया गया है।

## इंडोनेशिया के जावा में 5.0 तीव्रता का भूकंप

बीजिंग। इंडोनेशिया के जावा में सोमवार को अंतर्राष्ट्रीय समयानुसार 0048 बजे 5.0 तीव्रता का भूकंप आया। भूकंप का केंद्र, 97.8 किमी की गहराई पर, शुरुआत में 7.94 डिग्री दक्षिण अक्षांश और 109.32 डिग्री पूर्वी देशांतर पर निर्धारित किया गया। इस भूकंप में अबतक किसी के हताहत होने की खबर नहीं है।

## इजराइल में खुफिया कोर प्रमुख हलीवा ने दिया इस्तीफा

तेलअवीव। इजराइली सेना ने कहा कि उसके खुफिया कोर के प्रमुख ने हमारा के सात अक्टूबर के हमले को लेकर इस्तीफा दे दिया है। इजराइल के सैन्य खुफिया प्रमुख अहरोन हलीवा, हमारा के हमले संबंधी विफलता को लेकर पद छोड़ने वाले पहले वरिष्ठ इजराइली अधिकारी हैं। अहरोन हलीवा ने अक्टूबर में कहा था कि उस हमले को नहीं रोक पाने की वह जिम्मेदारी लेते हैं, जिसने हमारा के सात अक्टूबर के हमले में इजराइल की सुरक्षा में सेंध लगायी थी।

## कोकीन का नशा छुड़ाने में मददगार होगी ये वैक्सिन, बिलकुल अलग तरीके से करेगी वैक्सिन काम

ब्राजीलिया। दुनियाभर में लाखों लोगों की कोकीन के नशे की लत छेड़ने में मददगार होगी ब्राजील के वैज्ञानिकों द्वारा बनाई गई वैक्सिन। वैज्ञानिकों ने इस वैद 7सीन को 'केलिवसकोका' नाम दिया है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ये वैद 7सीन एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को ट्रिगर करती है, जो कोकीन और उसके डेरिवेटिव से मिलने वाले 'हार्ड' यानी तीव्र नशे को रोकता है। यह दवा लोगों को नशे की लत छेड़ने में बिलकुल अलग तरीके से काम करेगी। वैज्ञानिकों का दावा है कि ये वैक्सिन कोकीन के असर को दिमाग तक पहुंचने ही नहीं देती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, अकेले अमेरिका में हर साल कोकीन के नशे की लत का इलाज कराने वाले 9,00,000 लोगों में से ज्यादातर को इलाज की जरूरत महसूस होती है। कई बार लंबे इलाज के बाद भी वे फिर से कोकीन लेना शुरू कर देते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि ये वैक्सिन कोकीन लेने से होने वाले 'हार्ड' को दबाने के लिए डिजाइन किया गया है। ये वैक्सिन कोकीन लेने की इच्छा को ही खत्म करने में बेहतर नशे उपकरण साबित होगी। ये लत विलिनिकल अध्ययन में पाया गया कि वैक्सिन कोकीन एंटीबॉडी का उत्पादन करती है, जो संभावित रूप से नशे को दिमाग तक पहुंचने से रोककर इसके असर को रोक सकती है। ये लत स्कूल ऑफ मेडिसिन में मनोचिकित्सा के प्रोफेसर और वीए कनेक्टिविटी हेल्थकेयर सिस्टम के मनोचिकित्सा के प्रमुख थॉमस आर। कोस्टेन और उनकी टीम ने 34 कोकीन का सेवन करने वालों को वैक्सिन लगाई। इन लोगों को 3-10 साल से कोकीन की लत थी। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन ड्रग एब्यूज समर्थित अध्ययन से पता चला कि वैक्सिन लगाने के बाद उनमें खास तरह की एंटीबॉडी बनी, जो कोकीन से बॉन्ड बनाती है और इसे रक्तप्रवाह के जरिये मरिक्ताक तक पहुंचने से रोक सकती है। इस तरह वैक्सिन कोकीन के मनोवैज्ञानिक असर को निष्क्रिय कर सकती है। कोकीन एंटीबॉडी के उत्पादन में वैक्सिन का असर पूरे परीक्षण के दौरान बना रहा। कोस्टेन ने कहा कि वैक्सिन बेहद सुरक्षित है। वलीनिकल ट्रायल्स के दौरान कोई बड़ा दुष्प्रभाव देखने को नहीं मिला। ये वैक्सिन बहुत ही गंभीर समस्या के लिए पूरी तरह से नया और बेहद व्यावहारिक इलाज साबित हो सकता है। वह कहते हैं कि इससे पहले कोकीन की लत छुड़ाने के लिए कोई व्यक्ति एक दवा उपचार उपलब्ध नहीं था। हम अभी तक कोकीन की लत को छुड़ाने को लेकर इसके फायदों के बारे में पूरी तरह से नहीं जानते हैं। फिर भी ये दुनियाभर में लाखों लोगों के लिए उम्मीद की किरण जैसा है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, वैक्सिन ने कोकीन के अणुओं को मरिक्ताक के मेसोलेम्बिक सिस्टम में जाने के लिए बहुत बड़ा बना दिया। बता दें कि कोकीन लेने के बाद मरिक्ताक का यही हिस्सा डोपामाइन का उत्पादन करने के लिए एक्टिव होता है। मूल रूप से कोकीन लेने के बाद भी लोगों को उतना नशा नहीं होगा, जितने की उन्हें उम्मीद रहती है। साल 2023 में इस परियोजना की लैटिन अमेरिकी चिकित्सा के लिए यूरो हेल्थ इनोवेशन अवार्ड्स में शीर्ष पुरस्कार दिया गया, जिसके तहत 5,00,000 यूरो का नकद इनाम भी दिया गया था।



पेरिस में लोग नस्लवादी हिंसा के विरोध और बच्चों की सुरक्षा को लेकर एक प्रदर्शन में शामिल हुए।

# सीएए के कुछ प्रावधान भारत के संविधान का उल्लंघन हो सकते हैं

## - अमेरिकी कांग्रेस की रिपोर्ट में किया गया दावा

वाशिंगटन (एजेंसी)। अमेरिकी कांग्रेस की रिपोर्ट में कहा गया है कि नागरिकता संशोधन अधिनियम (सीएए) के कुछ प्रावधान संविधान के अंतर्गत संरक्षित रूप से भारत के संविधान का उल्लंघन हो सकते हैं। यह अधिनियम संसद द्वारा मंजूरी दिए जाने के लगभग चार साल बाद मार्च में लागू किया गया। यह अधिनियम पाकिस्तान, बांग्लादेश और अफगानिस्तान से 31 दिसंबर, 2014 से पहले भारत आने वाले बिना दस्तावेज वाले गैर-मुस्लिम प्रवासियों को नागरिकता देने को बाध करता है। अमेरिकी कांग्रेस की एक स्वतंत्र अनुसंधान शाखा प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि सीएए प्रावधान-मुसलमानों को छोड़कर तीन देशों के छह धर्मों के अप्रवासियों को नागरिकता देना भारतीय संविधान के कुछ अनुच्छेदों का उल्लंघन हो सकता है। रिपोर्ट में इस पर चिंता जताते हुए कि निर्वाचित राष्ट्रीय नागरिक रजिस्टर (एनआरसी) के साथ मिलकर, सीएए भारत की मुस्लिम आबादी के अधिकारों को खतरों में डाल सकता है। रिपोर्ट में यह भी



कहा गया है कि सीएए का विरोध करने वाले लोग सतारूद् भाजपा से सावधान हैं, जो हिंदू बहुसंख्यकवादी, मुस्लिम विरोधी एजेंडे को हवा दे रहा है, जो आधिकारिक तौर पर धर्मनिरपेक्ष गणराज्य के रूप में भारत की स्थिति को खतरों में डालता है और अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार मानदंडों और दायित्वों का उल्लंघन करता है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि सीएए का लागू होना भाजपा के दूसरे राष्ट्रीय पुन-चुनाव अभियान के बीच हुआ और कुछ पर्यवेक्षकों का मानना है कि यह समय बड़े पैमाने पर राजनीति से प्रेरित है।

आलोचकों का हवाला देते हुए, रिपोर्ट में कहा

## अमेरिका पाकिस्तान को दो रोटी खिलाकर... चार थपड़ मार रहा - साजिद तरार

इस्लामाबाद। अमेरिका ने चीन की तीन कंपनियों और बेलायत की एक कंपनी पर प्रतिबंध लगा दिया है। लंबी दूरी की मिसाइल सहित पाकिस्तान के बैलिस्टिक मिसाइल कार्यक्रम के लिए इन कंपनियों से उपकरणों की सप्लाई होती है। अमेरिकी विदेश मंत्रालय ने इससे जुड़ी जानकारी दी है, जो पाकिस्तान के लिए एक बड़ा झटका है। चीन, पाकिस्तान का सर्वकालिक सहयोगी है। वह पाकिस्तान के महात्माकाशी सैन्य आधुनिकीकरण कार्यक्रम के लिए हथियारों और रक्षा उपकरणों का मुख्य आपूर्तिकर्ता रहा है। पाकिस्तानी जानकारी ने कहा कि अमेरिका से जब पैसा लिया जाएगा तब इस तरह के दबाव आएगा। विदेशी मामलों के जानकार साजिद तरार ने कहा, पाकिस्तान आज कमजोर है, दुनिया पाकिस्तान को जितना हो सके उतना कमजोर करने की कोशिश कर रही है।

## अमेरिका मदद करता इसके पहले ही इजरायल ने गाजा में कर दी बमबारी, 22 की मौत

वाशिंगटन (एजेंसी)। अमेरिकी कांग्रेस (संसद) के निचले सदन प्रतिनिधि सभा ने शनिवार को 26 अरब अमेरिकी डॉलर के सहायता पैकेज को मंजूरी दे दी थी, जिसमें गाजा के लिए लगभग नौ अरब अमेरिकी डॉलर की मानवीय सहायता शामिल है। ये सहायता गाजा के लोगों को मिल पाती इसके पहले ही इजरायल में अंधाधुंध बमबारी कर दी, जिसमें 22 लोगों की मौत हो गई। गाजा के दक्षिणी शहर रफह में रातभर किए गए इजरायली हमलों में 18 बच्चों सहित 22 लोगों की मौत हो गई। स्वास्थ्य अधिकारियों ने रफिखार को यह जानकारी दी। इजरायल ने रफह पर लगातार हवाई हमले किए हैं। गाजा की 23 लाख की आबादी में से आधे से अधिक लोगों ने कहीं और रहने के लिए शरण मांगी है। खास बात है कि ये घटना ऐसे समय पर हुई, जब अमेरिका गाजा के लिए अनिश्चित सैन्य सहायता को मंजूरी देने की तैयारी कर रहा था। इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने एक बयान में कहा, आगामी दिनों में हम हमारा पर राजनीतिक और

### - ईरान के राष्ट्रपति का हुआ जोरदार स्वागत

### इस्लामाबाद (एजेंसी)।

ईरान के राष्ट्रपति डॉक्टर इब्राहिम राईसी सोमवार को पड़ोसी मुल्क पाकिस्तान के ऐतिहासिक दौरे पर पहुंचे हैं। ईरानी राष्ट्रपति का इस्लामाबाद एयरपोर्ट पर रेड कार्पेट विज्र जोरदार स्वागत किया गया है। इस दौरान पाकिस्तान के कई मंत्री राष्ट्रपति राईसी के स्वागत में एयरपोर्ट पहुंचे थे। गाजा पर छिड़े युद्ध के दौरान राईसी के पाक दौरे को अहम माना जा रहा है, इससे अमेरिका भी चिंतित नजर आया है और वह इस पर बारीक नजर रखे हुए है। यहां बतलाते चलें कि राईसी के दौरे का इसलिए भी ऐतिहासिक बताया जा रहा है क्योंकि ईरानी राष्ट्रपति का 7 साल बाद यह पहला पाकिस्तान दौरा है। खास बात यह है कि ईरानी राष्ट्रपति राईसी ने यह दौरा ऐसे समय पर किया है जबकि गाजा में चल रही जंग के बीच इजराइल और अमेरिका के साथ उनके देश के स्वागत में युद्ध जैसे हालात बने हैं। गौरतलब है कि इससे पहले बताया गया था कि इजराइल के साथ मिसाइल हमले हुए जिसके बाद ईरानी राष्ट्रपति का दौरा रद्द होने की बात भी सामने आई थी, लेकिन इन्हें अफवाह साबित करते हुए राईसी सोमवार सुबह पाकिस्तान पहुंच गए हैं। इस दौर से यह माना जा रहा है कि ईरानी राष्ट्रपति ने अमेरिका और इजराइल को संदेश देने के लिए ही दौरा किया है। इस बीच पाकिस्तान ने ईरानी राष्ट्रपति का जोरदार स्वागत किया है, जिसे देख अमेरिका भड़का हुआ है और इस पर बारीक नजर रखने

# रिपोर्ट में खुलासा: 2022 में 66 हजार भारतीय अमेरिकी नागरिक बने

## - अमेरिकी नागरिकता पाने में भारत मेक्सिको के बाद दूसरे नंबर पर पहुंच गया

वाशिंगटन (एजेंसी)। अमेरिकी जनगणना ब्यूरो के अमेरिकी सामुदायिक सर्वेक्षण के आंकड़ों के अनुसार, 2022 में विदेशी मूल के अनुमानित चार करोड़ 60 लाख लोग अमेरिका में रहे जो अमेरिका की कुल 33 करोड़ 33 लाख आबादी का लगभग 14 प्रतिशत हिस्सा है। वहीं वर्ष 2022 में कुल से कम 65,960 भारतीय आधिकारिक तौर पर अमेरिकी नागरिक बन

गए और इसके साथ जिन देशों के लोगों को अमेरिकी नागरिकता मिली है, उनकी संख्या में भारत मेक्सिको के बाद दूसरे नंबर पर पहुंच गया। 'स्वतंत्र' कांग्रेसल अनुसंधान सेवा' (सीआरएस) की वित्त वर्ष 2022 के लिए 'यूएस नेचुरलाइजेशन पॉलिसी' (अमेरिकी नागरिकता नीति) पर 15 अप्रैल को जारी नई रिपोर्ट में कहा गया है कि वित्त वर्ष 2022 में 9,69,380 लोगों को अमेरिकी नागरिकता मिल गई। रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि अमेरिकी नागरिकता पाने

वाले लोगों में मेक्सिको में जन्मे लोगों की संख्या सबसे अधिक रही। इसके बाद भारत, फिलीपीन, क्यूबा और डोमिनिकन गणराज्य के लोगों को सबसे ज्यादा अमेरिकी नागरिकता मिली। सीआरएस रिपोर्ट में बताया गया है कि 2022 में मेक्सिको में 1,28,878 नागरिक अमेरिकी नागरिक बने। उनके बाद भारत (65,960), फिलीपीन (53,413), क्यूबा (46,913), डोमिनिकन गणराज्य (34,525), वियतनाम (33,246) और चीन (27,038) के लोगों को

अमेरिकी नागरिकता मिली।

रिपोर्ट में बताया गया है कि 2023 तक विदेशी मूल के अमेरिकी नागरिकों में भारत के लोगों की संख्या 2,831,330 थी जो मेक्सिको के (10,638,429) के बाद दूसरी सर्वाधिक संख्या है। इसके बाद सूची में चीन (2,225,447) का नंबर आता है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि अमेरिका में रहने वाले भारत में जन्मे लगभग 42 प्रतिशत विदेशी नागरिक वर्तमान में अमेरिकी नागरिक बनने के लिए अयोग्य हैं।

## पाकिस्तान में पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज की पार्टी ने उपचुनाव में जीत हासिल की

इस्लामाबाद। पाकिस्तान में सतारूद् पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएमएल-एन) ने नेशनल असेंबली की करीब दो सीट और प्रांतीय असेंबली की 10 सीट पर उपचुनाव में जीत हासिल की है। सोमवार को अनौपचारिक नतीजों से यह जानकारी मिली। पाकिस्तान में कड़ी सुरक्षा के बीच नेशनल असेंबली और प्रांतीय असेंबली की 21 सीट पर उपचुनाव के तहत मतदान हुआ। इस दौरान पंजाब और बलूचिस्तान प्रांत के चुनिंदा जिलों में मोबाइल तथा इंटरनेट सेवा निरालंब रही। पीएमएल-एन, पाकिस्तान तहरिक-ए-इस्लाम (पीटीआई) समर्थित सुनी इतहाद काउंसिल (एसआईसी) और पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी (पीपीपी) ने उपचुनावों में भाग लिया। मौलाना फजलुर रहमान की जमीयत उलेमा-ए-इस्लाम फजल ने उपचुनावों का बहिर्कार किया। पाकिस्तान के निर्वाचन आयोग ने अभी अंतिम नतीजों की घोषणा नहीं की है लेकिन मीडिया ने प्रत्येक मतदान केंद्र के नतीजों के आधार पर नतीजों साझा किए हैं। प्रारंभिक नतीजों से पता चलता है कि पीएमएल-एन ने प्रांतीय असेंबली की 16 में से 10 सीटों पर जीत हासिल की है जिसमें पंजाब से नौ और बलूचिस्तान में एक सीट शामिल है। पीपीपी, एसआईसी, इस्लाम पाकिस्तान पार्टी, पाकिस्तान मुस्लिम लीग, बलूचिस्तान नेशनल पार्टी ने एक-एक सीट तथा एक सीट निर्दलीय उम्मीदवार ने जीती है। पुलिस के अनुसार, मतदान के दौरान कानून एवं व्यवस्था की स्थिति बनाए रखने के लिए किए गए व्यापक सुरक्षा उपायों के बावजूद हिंसा की छिटपुट घटनाएं दर्ज की गयीं तथा पंजाब प्रांत में मतदान के दौरान झड़पों में कम से कम एक व्यक्ति की मौत हो गई और कई अन्य घायल हुए हैं।

## मालदीव के संसदीय चुनाव में मुज्जू की पार्टी पूर्ण बहुमत से जीती

### - अलोकप्रिय नीतियों को खत्म करना तरुण का प्रमुख उद्देश्य

माले (एजेंसी)। मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुज्जू की पार्टी ने चुनाव में भारी बहुमत से जीत हासिल की है। मुज्जू की पीपुल्स नेशनल कांग्रेस (पीएनसी) ने मालदीव की संसद पर एकतरफा नियंत्रण कर लिया है। परिणामस्वरूप मतदाताओं ने चीन की ओर उनके झुकवा और क्षेत्रीय शक्ति और भारत से दूर होने का समर्थन किया। चुनाव में मुज्जू की पीएनसी ने 86 सीटों में से 66 सीटें जीती हैं जो 93-सदस्यीय संसद में पूर्ण बहुमत के लिए पहले से ही पर्याप्त से अधिक है।

मुज्जू की पार्टी को जीत को चीन के साथ र्थनैथ आर्थिक सहयोग को आगे बढ़ाने की योजना के लिए एक महत्वपूर्ण परीक्षण के रूप में देखा गया है। पीएनसी और उसके सहयोगियों के पास निर्वाचन संसद में कुल आठ सीटें थीं, इतिवृत्त में हुए राष्ट्रपति चुनाव में जीत के बाद बहुमत में नहीं होने से मुज्जू को परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। मुख्य विपक्षी मालदीवियन डेमोक्रेटिक पार्टी (एमडीपी)-जिसके पास पहले पूर्ण बहुमत था। 45 वर्षीय मुज्जू रिविवार को सबसे पहले मतदान करने वालों पहुंचे थे, उन्होंने राजधानी माले में अपना वोट डाला। जहां से वह पहले मेयर रह चुके हैं। मुज्जू ने मालदीव के लोगों से बड़ी संख्या में मतदान करने का आग्रह किया। मुज्जू ने कहा मालदीव, भूमध्य

रेखा के पार लगभग 800 किलोमीटर तक फैले लगभग 1,192 छोटे मूंगा द्वीपों का एक निचला देश, ग्लोबल वार्मिंग के कारण समुद्र के स्तर में वृद्धि के प्रति सबसे संवेदनशील देशों में से एक है। पूर्ण निर्माण मंत्री मुज्जू ने वादा किया है कि वह भूमि सुधार और ऊंचे द्वीपों का निर्माण करके लहरों को हटा दे, एक ऐसी नीति जिसके बारे में पर्यावरणविदों का चर्क है कि इससे बाढ़ का खतरा भी बढ़ सकता है। मालदीव प्राचीन संफेद समुद्र और एकतरफा रिसॉर्ट्स और खुबसूरती के कारण दुनिया में जाना जाता है। हाल के वर्षों में मालदीव हिंद महासागर में एक भू-राजनीतिक हॉटस्पॉट भी बन गया है, जहां वैश्विक पूर्व-पश्चिम शिपिंग लेन द्वीपसमूह से गुजरते हैं।

मुज्जू के सहयोगी ने नाम न छापने की शर्त पर मतदान से पहले बताया कि रिविवार के चुनाव में पार्टियों वोटों के लिए प्रचार कर रही हैं, इसलिए भू-राजनीति परीक्षण के रूप में देखा गया है। पीएनसी और उसके सहयोगियों के पास निर्वाचन संसद में कुल आठ सीटें थीं, इतिवृत्त में हुए राष्ट्रपति चुनाव में जीत के बाद बहुमत में नहीं होने से मुज्जू को परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। मुख्य विपक्षी मालदीवियन डेमोक्रेटिक पार्टी (एमडीपी)-जिसके पास पहले पूर्ण बहुमत था। 45 वर्षीय मुज्जू रिविवार को सबसे पहले मतदान करने वालों पहुंचे थे, उन्होंने राजधानी माले में अपना वोट डाला। जहां से वह पहले मेयर रह चुके हैं। मुज्जू ने मालदीव के लोगों से बड़ी संख्या में मतदान करने का आग्रह किया। मुज्जू ने कहा मालदीव, भूमध्य

# राईसी पहुंचे पाक के ऐतिहासिक दौरे पर



को बात कह रहा है। सूत्रों की मानें तो ईरानी राष्ट्रपति राईसी अपने 3 दिन तक पाकिस्तान में रहेंगे और मिस पाइपलाइन से लेकर क्षेत्र के हालात पर पाकिस्तान के साथ वार्ता करेंगे। गौरतलब है कि इससे दो दिन पहले पाकिस्तान और ईरान के बीच मिसाइलों से हमले की खबरें आम हुई थीं और यह समझा जा रहा है कि इससे दोनों देशों के बीच रिश्तों में तनाव आया है। इस यात्रा के जरिए ईरानी राष्ट्रपति राईसी दोनों देशों के बीच के तनाव को खत्म कर सकते हैं। दरअसल ईरानी राष्ट्रपति के साथ उनके

अनेक मंत्री और आला अधिकारी तथा प्रमुख बिजनेसमैन भी पाकिस्तान पहुंचे हैं। इस दौर के दौरान राईसी पाकिस्तान के राष्ट्रपति आसिफ अली जरदारी, प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ समेत शीर्ष नेताओं से मुलाकात कर बातचीत करेंगे।

यहां अमेरिका के बदलते रुख को देख पाकिस्तान ने कहा है कि ईरान के राष्ट्रपति का दौरा पहले से तय था, ऐसे में इसे युद्ध से जोड़ कर नहीं देखा चाहिए। वहीं दूसरी तरफ अमेरिकी सूत्र बता रहे हैं कि सरकार इस दौर को लेकर सतर्क है। और बहुत बारीक नजर रखे हुए है।





## संपादकीय

## अंतरिक्ष में चीन

स्टार वार की कल्पना पुरानी है, पर उस दिशा में नए-नए प्रयासों की खबरें यदा-कदा आती रहती हैं। रूस-अमेरिका के बीच 1960-70 के दशक में अंतरिक्ष विज्ञान के मोर्चे पर गजब होड़ थी और उसी होड़ के चलते इंसान चांद्र पर कदम रखने में कामयाब हुआ। जब वह होड़ खत्म हुई, तो धीरे-धीरे अंतरिक्ष विज्ञान सैटेलाइट तक सीमित होता गया, पर हकीकत यह है कि अंतरिक्ष में अपनी ताकत दिखाने की होड़ खत्म नहीं हुई है। इसी दिशा में ताजा चिंतनजक खबर यह है कि चीन का अंतरिक्ष कार्यक्रम वास्तव में सैन्य योजना का हिस्सा है। अमेरिकी अंतरिक्ष विज्ञान संस्था नासा के प्रमुख ने चेतावनी दी है कि चीन अपने सामरिक मकसद को छिपाने के लिए नागरिक अंतरिक्ष कार्यक्रमों का उपयोग कर रहा है। ऐसे में, वाशिंगटन को सतर्क रहना चाहिए। नासा के प्रशासक बिल नेल्सन ने कैपिटल हिल में सांसदों को बताया कि चीन अंतरिक्ष के मोर्चे पर पिछले 10 वर्षों में असाधारण प्रगति की है, पर प्रगति बहुत गोपनीय है। ऐसा लगता है कि चीन के बारे में कोई नई बड़ी सूचना अमेरिका के हाथ लगी है, तभी नासा ने साफ शब्दों में स्वीकार किया है कि अंतरिक्ष में होड़ जारी है। चीन पर अमेरिका के अविश्वास पर किसी को आश्चर्य नहीं होना चाहिए। चीन अपनी किसी भी योजना को युद्ध स्तर पर ही बनाता और लागू करता है। मामला खेल का हो, उत्पादन का हो या तकनीक का, उसकी कोशिश हमेशा से अपने सामरिक हितों के अनुरूप रही है। वैसे अमेरिका भी लंबे समय तक इसी रणनीति के तहत काम करता रहा है। बड़ा सवाल अब यह है कि चीन को रोकने के लिए अमेरिका के पास क्या योजना है? क्या अमेरिका के पास कोई ठोस सूचना है, जिससे पता चल सके कि चीन अंतरिक्ष में सैन्य मोर्चा सजा चुका है? अगर ऐसी कोई ठोस सूचना है, तो पूरी दुनिया को पता चलना चाहिए, पर अमेरिका की जो योजना दिखती है, वह आश्चर्य नहीं करती। दरअसल, नासा को अपनी सरकार से बड़ा बजट चाहिए, इसलिए उसके प्रमुख ने अमेरिकी संसदीय समिति के सामने चीन के संबंध में चेतावनी दी है। क्या अमेरिका इस बात से डर रहा है कि अगर चीन चांद्र पर पहले पहुंच गया, तो किसी और देश को वहां नहीं पहुंचने देगा? इसका मतलब है कि नासा को ज्यादा बजट चाहिए, ताकि वह चांद्र पर जल्दी पहुंच जाए। वैसे भी, चांद्र पर अमेरिका सबसे मजबूत है और चीन को चांद्र पर अभियान भेजने में अभी समय लगेगा। हां, अमेरिका की पकड़ निश्चित रूप से कमजोर पड़ी है और इसके लिए वह स्वयं दोषी है। अमेरिका ने एक लंबा समय अपने पूरे संसाधनों के साथ दुनिया के तानाशाहों, उग्र संगठनों, इराक, अफगानिस्तान व अरब दुनिया में लगाया, जबकि इसी समय में चीन ने तकनीक और विज्ञान पर अपनी पकड़ को मजबूत बनाने में ध्यान दिया है। नासा की ताजा बेचैनी को समझा जा सकता है। चीन 2022 में पृथ्वी की परिक्रमा करने वाला खलंतर अंतरिक्ष स्टेशन स्थापित कर चुका है। इस स्टेशन के बारे में दुनिया को ज्यादा जानकारी नहीं है और यही सबसे खतरनाक बात है। अमेरिका या नासा को अगर समझ आ गई है, तो अब वह कहां से शुरुआत करेगा? ध्यान रहे, चीन की तकनीकी तरक्की में अमेरिका का सख्तीक योगदान है और अब भी उसकी चीन संबंधी नीतियां स्पष्ट नहीं हैं। अमेरिका के पास अब कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

## आज का राशीफल

<b>मेष</b>	गृहयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। कार्यक्षेत्र में रुकावटों का सामना करना पड़ेगा। व्यर्थ के कार्यों में धन खर्च करने के योग हैं। राजनैतिक दिशा में किए गए प्रयास सफल होंगे।
<b>वृषभ</b>	पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी रखें। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। वाहन प्रयोग में सावधानी रखें।
<b>मिथुन</b>	आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। भाग्यवश कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा। प्रेम प्रसंग प्रगाढ़ होंगे। किसी अधिभ्रम मित्र या रिश्तेदार से मिलाप की संभावना है।
<b>कर्क</b>	बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। पारिवारिक जनों से पीड़ा मिलने के योग हैं। व्यावसायिक क्षेत्र में कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे। प्रणय संबंध मधुर होंगे।
<b>सिंह</b>	व्यावसायिक योजना सफल होगी। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। पिता या उच्चधिकारी का सहयोग मिलेगा। मकान सम्पत्ति व वाहन की दिशा में किया गया प्रयास सफल होगा।
<b>कन्या</b>	रोजी रोजगार की दिशा में सफलता के योग हैं। सृजनात्मक कार्यों में हिस्सा लेना पड़ सकता है। खान-पान में संयम रखें। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। दूसरों से सहयोग लेने में सफल रहेंगे।
<b>तुला</b>	शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। अपनों का सहयोग मिलेगा। वाणी की सौम्यता आपको धन लाभ करावेगी। व्यर्थ की भागदौड़ होगी।
<b>वृश्चिक</b>	व्यावसायिक योजना सफल होगी। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न लें। आर्थिक उन्नति होगी। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।
<b>धनु</b>	पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। व्यावसायिक योजना सफल होगी। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। यात्रा देशांतर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा।
<b>मकर</b>	बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। पिता या उच्चधिकारी का सहयोग मिलेगा। नेत्र विकार की संभावना है। अनावश्यक व्यय का सामना करना पड़ेगा।
<b>कुम्भ</b>	दाम्पत्य जीवन सुखमय होगा। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। खान-पान संयम रखें। आर्थिक संकट का सामना करना पड़ेगा। प्रणय संबंध प्रगाढ़ होंगे। विरोधियों का पराभव होगा।
<b>मीन</b>	जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। संतान के कारण चिंतित रहेंगे। आपके पराक्रम में वृद्धि होगी। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न लें। उपहार व सम्मान का लाभ मिलेगा। प्रेम प्रसंग प्रगाढ़ होंगे। रुका हुआ कार्य सम्पन्न होगा।

## विचार मंचन

(लेखक - सनत जैन)

लोकसभा चुनाव के पहले चरण का मतदान हो चुका है। 102 सीटों पर हुए मतदान के बाद जो स्थिति सामने आई है, उसके बाद एक बार फिर लोकसभा चुनाव को धार्मिक ध्रुवीकरण की ओर ले जाने की कोशिश की जा रही है। कांग्रेस ने चुनावी घोषणा पत्र जारी किया था, उसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहले मुस्लिम लीग के साथ जोड़ दिया। कांग्रेस के घोषणा पत्र में मुसलमानों का कोई उल्लेख ही नहीं था। कांग्रेस के घोषणा पत्र को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राजस्थान के जालौर में जनसभा को संबोधित करते हुए आरोप लगाया, कांग्रेस यदि सत्ता में वापस

आएगी, तो वह लोगों की संपत्ति को ज्यादा बचने वाले लोगों के बीच मुसलमानों में बांट देगी। प्रधानमंत्री ने यह भी कहा कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में कहा है कि वह माता और बहनों के सोने का सर्व करेगी। प्रधानमंत्री ने अपने उद्घोष में यह भी सवाल किया, आपकी मेहनत की कमाई को क्या घुसपैठियों और नक्सली मानसिकता वाले लोगों के बीच में बांटना चाहिए। कांग्रेस म हिलाओं के मंगलसूत्र को भी नहीं छोड़ेगे। ऐसा कहकर उन्होंने महिलाओं के साथ-साथ हिंदुओं के बीच में धार्मिक ध्रुवीकरण पैदा करने की कोशिश की है। अयोध्या में भगवान राम का मंदिर बन चुका है मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा भी हो चुकी है। भाजपा को

लगत था, मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के बाद हिंदुओं का सैलाब भाजपा के साथ जुड़ेगा। उत्तर से दक्षिण तक पश्चिम से पूर्व तक हिंदुत्व की लहर चलना शुरू हो जाएगी। चारों शंकराचार्य के अयोध्या नहीं पहुंचने तथा मंदिर के शिखर का काम पूरा नहीं होने के बाद भी मंदिर में की गई प्राण प्रतिष्ठा शंकराचार्य ने को अपशयुन बताया था। उसके बाद से ही हिंदुत्व की हवा और मंदिर का जो लाभ भाजपा को मिलना चाहिए था, वह नहीं मिल पा रहा है। पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के जिस बयान को आधार बनाकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मुसलमानों से जोड़कर की कहा है, ऐसा मनमोहन सिंह ने कभी नहीं कहा था। इसे कई बार मीडिया दिखा

भी चुका है। योजना आयोग की बैठक में उन्होंने यह कहा था कि अल्पसंख्यक वर्गों की भी इतने हिस्सेदारी होनी चाहिए। उन्होंने स्पष्ट किया था। एससी, एसटी तथा अल्पसंख्यक समुदाय को भी आर्थिक लाभ मिलना चाहिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस की घोषणा पत्र की गलत व्याख्या की है। पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के बयान को तोड़मोड़ करके प्रस्तुत कर धार्मिक ध्रुवीकरण पैदा करने की कोशिश की है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा इस बात को भूल रहे हैं कि 2024 का चुनाव 2014 और 2019 के चुनाव से अलग है। उस समय लोग प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर भरोसा कर रहे थे। 2014 के चुनाव में उन्होंने 60 महीने

का समय मांगा था। अच्छे दिनों का वादा किया था। महंगाई कम करने का वादा किया था। पेट्रोल, डीजल और रसोई गैस के दाम घटाने की बात कही थी। 2 करोड़ लोगों को नौकरी देने की बात कही थी। काला धन देश में वापस लाकर 15 लाख रुपए गरीबों के खाते में भेजने की बात कही थी। तब कांग्रेस के प्रति लोगों में अविश्वास था। नरेंद्र मोदी के ऊपर जनता विश्वास कर रही थी। 2019 के चुनाव में प्रधानमंत्री ने एक बार का कार्यकाल और मांगा। नोटबंदी के बाद काला धन वापस लाने का भरोसा दिलाया। लोगों को काले धन से उन्हें आर्थिक मदद करने का भरोसा दिलाया। राम मंदिर बनाने का भरोसा पैदा किया। धारा 370 जैसे मामले में

धार्मिक ध्रुवीकरण पैदा करके 2014 और 2019 का लोकसभा चुनाव भाजपा ने जीत लिया। पिछले 10 वर्षों में जो वायदे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा किए गए थे। उनमें से कोई भी वायदा पूरा नहीं हुआ। युवाओं को नौकरी नहीं मिली, केंद्र एवं राज्य सरकारों ने अपने रिक्त पदों को नहीं भरा। सरकार ने ऐसी कोई नीतियां नहीं बनाई, जिससे युवाओं को रोजगार मिले। 2022 तक सबको पक्के मकान देने का वादा किया गया था, जो अभी तक पूरा नहीं हुआ। कुछ ही लोगों को पक्के मकान मिले हैं। उन्हें भी रिश्तेदार देनी पड़ी है रही सबको कसर हाल ही में चुनावी बांड का जो डाटा सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद बाहर आया है उसने प्रधानमंत्री नरेंद्र

मोदी की ईमानदार और भारतीय जनता पार्टी की अष्टाचार मुक्त छवि को आम जनता के सामने उजागर कर दिया है। पिछले 10 वर्षों में देश में अष्टाचार बढ़ा है, महंगाई बढ़ी है। लोगों पर टैक्स और शुल्क बढ़ाए गए हैं। जिसके कारण गरीबों का जीवन मशकूल हो गया है। मध्यम वर्ग और निम्न मध्यम वर्ग की क्रय शक्ति कम हुई है। उसके ऊपर कर्ज बढ़ गया है। जिसके कारण भाजपा के चुनाव प्रचार, गोदी मीडिया के प्रचार का असर आम जनता पर नहीं पड़ रहा है। पहली बार नरेंद्र मोदी, भाजपा और गोदी मीडिया को विश्वसनीयता के संकट के दौर से गुजरना पड़ रहा है।

## संकटमोचन हनुमान के हृदय में बसते है राम!

(लेखक - डॉ. श्रीगोपाल नारसन)

भगवान राम के परमभक्त हनुमान को संकटमोचन कहा जाता है। हनुमान की पूजा करने से हर प्रकार के संकट और बाधाओं से मुक्त हो जाते हैं, ऐसी मान्यता है। अपने भक्तों को हनुमान हर भय, पीड़ा से मुक्त रखते हैं। हनुमान की स्तुति यूं तो हरदिन की जाती है, लेकिन हनुमान जयंती पर इसका विशेष महत्व है। इसी दिन हनुमान का जन्म हुआ था। इस दिन हनुमानजी के नाम का व्रत करके बूंदी, हलवा, लड्डू जैसी मीठी चीजों का भोग लगाने से हनुमान की कृपा हमेशा अपने भक्तों पर बनी रहती है। वैश्व पूर्णिमा के तिथि 23 अप्रैल 2024 को सुबह 3:25 बजे से हनुमान जयंती शुरू होगी, और 24 अप्रैल 2024 को सुबह 5:18 बजे पर समाप्त होगी। इस कारण से हनुमान जयंती 23 अप्रैल को मनाई जा रही है। सुबह 3:25 बजे से लेकर 5:18 बजे के बीच हनुमान जी की पूजा कर सकते हैं। इस दिन चित्रा नक्षत्र भी पड़ रहा है, चित्रा नक्षत्र के स्वामी मंगल है। मंगलवार का दिन भगवान हनुमान को समर्पित होता है। हनुमान जयंती पर एक और संयोग बन रहा है कि इस दिन मंगल मीन राशि में गोचर कर रहे हैं। पौराणिक कहानियों के अनुसार हनुमान जी को अमरत्व का वरदान प्राप्त है। हनुमान बाबा पर आस्था और श्रद्धा रखने वाले भक्त मानते हैं कि हनुमान जी कलियुग में भी जीवित हैं और अपने भक्तों के सभी संकटों और कष्टों को दूर कर रहे हैं। जो लोग आकस्मिक संकट, रोग पीड़ा, मृत्यु भय जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उन्हें हनुमान जी की पूजा जरूर करनी चाहिए। भगवान राम के भक्त हनुमान जी की रामभक्ति अनुकरणीय रही है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता के दशवे अध्याय में कहा है कि रुद्रों में शंकर ही हैं। अर्थात् मैं ही हनुमान भी हूं जो सभी भक्तों की मनोकामना पूर्ण करते हैं।

कहते हैं, हनुमान ने सुरसा की बात मान ली थी और उसका भोजन बना स्वीकार कर लिया था, सुरसा ने ज्यों ही मुंह खोला, पवन पुत्र ने अपना आकार विशाल कर लिया। यह देख सुरसा ने भी अपना आकार बड़ा कर लिया। जब हनुमान ने देखा कि सुरसा ने अपनी सीमा लांघ कर मुंह का आकार और भी बड़ा कर लिया तो वे तत्काल अपने विशाल रूप को समेटते हुये उसके मुंह के अंदर गये और बाहर वापस आ गये। हनुमान के बुद्धि कौशल से प्रसन्न होकर सुरसा ने उन्हें आशीर्वाद देते हुये कहा पुत्र, तुम अपने कार्य में सफल हो। हनुमान ने अपने शरीर को पहले विशालकाय और फिर एक छोटे रूप से महिमा तथा लक्ष्मी सिद्धि के बल पर किया था। हनुमान रुद्र के ग्यारहवें अवतार माने जाते हैं। संकटमोचक हनुमान अष्ट सिद्धि और नव निधि के दाता भी हैं। हनुमान अणिमा, लक्षिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्रकाश, महिमा, इशित्य और वशिष्ठ इन सभी आठ प्रकार की सिद्धियों के स्वामी हैं। आध्यात्मिक चिंतक डॉ. मुरलीधर की माने तो, राम जब लक्ष्मण के साथ सीता जी को वन-वन खोज रहे थे तब वहां ब्राह्मण वेश में हनुमानजी अपनी सरलता, वाणी और ज्ञान से

रामजी को प्रभावित कर लेते हैं। वह वंशीकरण वशिष्ठ सिद्धि है। माता सीता को खोजने के क्रम में जब पवन पुत्र सागर को पार करने के लिए विराट रूप धारण करते हैं तो उनका यह कार्य महिमा सिद्धि का रूप धारण कर लेता है। इसी प्रकार जब हनुमान सागर पार कर लंका में प्रवेश करने के लिए आगे बढ़े तो अति सूक्ष्म रूप धर कर अणिमा सिद्धि को साकार किया। माता सीता को खोजते खोजते जब बजरंग बली अशोक वाटिका में पहुंचे तो उनके लघु रूप बनने में लक्षिमा सिद्धि काम आयी। इसी प्रकार पवन पुत्र की गरिमा सिद्धि के दर्शन करने के लिए महाभारत काल में जाना होगा, जब हनुमान महाबली भीम के बल के अंधकार को तोड़ने के लिए बूढ़े बानर का रूप धारण उनके मार्ग में लेट गये थे और भीम उनकी पुंछ को हिला भी नहीं पाये। इसी प्रकार बाल हनुमान के मन में उगते हुये सूर्य को पाने की अभिलाषा जागी तो उन्होंने उसे पकड़ कर मुंह में रख लिया तो अभिलाषा सिद्धि के दर्शन हुये। प्राकाम्य सिद्धि को समझने के लिए पवन पुत्र की राम के प्रति भक्ति को समझना होगा। रामभक्त हनुमान ने राम की भक्ति के अलावा और कुछ नहीं चाहा और वह उन्हें मिल गयी। इसलिए कहा जाता है कि हनुमान की कृपा पाए बिना राम की कृपा नहीं मिलती। पवन पुत्र की राम के प्रति अनन्य भक्ति का ही परिणाम था कि उन्हें प्रभुत्व और अधिकार की प्राप्ति स्वतः ही हो गयी इसी ही इशित्य सिद्धि कहते हैं। इसी प्रकार नव रत्नों को ही नौ निधि कहा जाता है। ये हैं-पद्म महापद, शंख, मकर, कच्छप, मुकुट, कुंड, नील और खड्ग। सांसारिक जगत के लिए ये निधियां भले ही बहुत महत्व रखती हैं, लेकिन भक्त हनुमान के लिए तो केवल राम नाम की माण्डि ही सबसे ज्यादा मूल्यवान है। रावध वध के पश्चात एक दिन श्रीराम सीताजी के साथ दरबार में बैठे थे। उन्होंने सभी को कुछ न कुछ उपहार दिया।



श्रीराम ने हनुमान को भी उपहारस्वरूप मूल्यवान मोतियों की माला भेंट की। पवन पुत्र उस माला से मोती निकाल निकालकर दांतों से तोड़ तोड़कर देखने लगे। हनुमान के इस कार्य को देखकर भगवान राम ने हनुमान से पूछा, हे पवन पुत्र आप इन मोतियों में क्या ढूंढ रहे हो? पवन पुत्र ने कहा, प्रभु में आपको और माता को इन मोतियों में ढूंढ रहा हूं। लेकिन इसमें आप कहीं नहीं दिखाई दे रहे हैं और जिस वस्तु में आप नहीं, वह मेरे लिए व्यर्थ है। यह देख एक दरबारी ने उसने कहा पवन पुत्र क्या आपको लगता है कि आपके शरीर में भी भगवान है? अगर ऐसा है तो हमें दिखाइए। नहीं तो आपको यह शरीर भी व्यर्थ है। यह सुनकर हनुमान ने भरी सभा में अपना सीना चीरकर दिखा दिया। पूरी सभा यह देखकर हैरान थी कि भगवान राम माता जानकी के साथ हनुमान के हृदय में विराजमान है। तभी तो हनुमानजी को राम का परमभक्त होने का सम्मान मिला और वे चिरजीवी कहावाये। (लेखक आध्यात्मिक चिंतक व वरिष्ठ पत्रकार हैं)

## खाद्य आपूर्ति शृंखला के लिए एक बड़ा खतरा

माइक्रोप्लास्टिक

डॉ. सनी धीमान/ डॉ. अनु कुमार

आधुनिक युग में, हमारी वैश्विक खाद्य आपूर्ति शृंखला दक्षता और नवीनता का चमत्कार है। जिससे हम दुनियाभर के विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का आनंद ले सकते हैं। हालांकि, इस सुविधा की सतह के नीचे एक घातक खतरा छिपा हुआ है - माइक्रोप्लास्टिक। ये छोटे प्लास्टिक कण, जो अक्सर नन आंखों के लिए अदृश्य होते हैं, उत्पादन से लेकर खपत तक, आपूर्ति शृंखला के हर चरण में हमारे भोजन को दूषित कर रहे हैं। माइक्रोप्लास्टिक हर जगह हैं, समुद्र की गहराई से लेकर सबसे ऊंची चोटियों तक, और उन्होंने हमारे ग्रह के सबसे दूरस्थ कोनों में भी घुसपैठ की है। ये छोटे कण विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न होते हैं, जिनमें प्लास्टिक की बड़ी वस्तुओं का टूटना, व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों में उपयोग किए जाने वाले माइक्रोबीड्स और कपड़ों से निकलने वाला सिंथेटिक फाइबर का अंश शामिल होता है। एक बार पर्यावरण में आने पर उन्हें हवा और पानी के जरिये लंबी दूरी तक ले जाया जा सकता है। अंततः हमारी खाद्य शृंखला ही दूषित होती है। प्राथमिक मार्गों में से एक, जिसके माध्यम से माइक्रो प्लास्टिक हमारी खाद्य आपूर्ति में प्रवेश करता है, जल स्रोतों के संदूषण के माध्यम से होता है। नदियां, झीलें और महासागर प्लास्टिक कचरे के भंडार के रूप में तब्दील हो गए हैं, जो धीरे-धीरे छोटे और छोटे

टुकड़ों में टूट जाता है। समुद्री जानवर इन कणों को भोजन समझने की गलती करते हैं, उन्हें निगलना और प्लास्टिक प्रदूषण के अनजाने वाहक बन जाते हैं। चूंकि बड़े शिकारी इस दूषित शिकार का उपभोग करते हैं, माइक्रोप्लास्टिक खाद्य शृंखला को जैव संवय करते हैं, अंततः मनुष्यों तक पहुंचते हैं। लेकिन माइक्रोप्लास्टिक का खतरा समुद्री भोजन के साथ समाप्त नहीं होता है। हाल के अध्ययनों में पाया गया है कि इन छोटे कणों ने नमक, शहद और यहां तक कि बीयर सहित अन्य खाद्य स्रोतों में भी घुसपैठ की है। हमारे पर्यावरण में प्लास्टिक की बहुतायत उपलब्धता का मतलब है कि खाद्य शृंखला का कोई भी कणोना संदूषण से सुरक्षित नहीं है। माइक्रोप्लास्टिक के खाद्य शृंखला का प्लास्टिक बनने से इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव है, यह और बढ़ सकता है। हमारी खाद्य आपूर्ति शृंखला में माइक्रोप्लास्टिक संदूषण के मुद्दे कि ये मानव स्वास्थ्य के लिए बड़े जोखिम पैदा कर सकते हैं। नये अध्ययनों ने माइक्रोप्लास्टिक के संपर्क को स्वास्थ्य समस्याओं की एक शृंखला के साथ जोड़ा है, जिसमें सूजन, ऑक्सीडीटिव तनाव और जटिल संबंधी मार्ग को नुकसान शामिल है। इसके अलावा, चिंता है कि माइक्रोप्लास्टिक हानिकारक रसायनों के लिए प्रसारक के रूप में कार्य कर सकता है, जैसे कि अंतःसावी अवरोधक और कार्सिनोजेन्स, जो प्लास्टिक के कणों से शरीर में लीव कर सकते हैं। मानव स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष प्रभाव से परे, माइक्रोप्लास्टिक

पर्यावरण और वन्यजीवों के लिये भी खतरा पैदा करता है। प्लास्टिक को निगलने वाले समुद्री जानवर अक्सर आंतरिक चोटों, भूखमरी और प्रजनन समस्याओं से पीड़ित होते हैं, जिससे इनकी आबादी में गिरावट होता है। हाल के अध्ययनों में पाया गया है कि इन छोटे कणों ने नमक, शहद और यहां तक कि बीयर सहित अन्य खाद्य स्रोतों में भी घुसपैठ की है। हमारे पर्यावरण में प्लास्टिक की बहुतायत उपलब्धता का मतलब है कि खाद्य शृंखला का कोई भी कणोना संदूषण से सुरक्षित नहीं है। माइक्रोप्लास्टिक के खाद्य शृंखला का प्लास्टिक बनने से इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव है, यह और बढ़ सकता है। हमारी खाद्य आपूर्ति शृंखला में माइक्रोप्लास्टिक संदूषण के मुद्दे कि ये मानव स्वास्थ्य के लिए बड़े जोखिम पैदा कर सकते हैं। नये अध्ययनों ने माइक्रोप्लास्टिक के संपर्क को स्वास्थ्य समस्याओं की एक शृंखला के साथ जोड़ा है, जिसमें सूजन, ऑक्सीडीटिव तनाव और जटिल संबंधी मार्ग को नुकसान शामिल है। इसके अलावा, चिंता है कि माइक्रोप्लास्टिक हानिकारक रसायनों के लिए प्रसारक के रूप में कार्य कर सकता है, जैसे कि अंतःसावी अवरोधक और कार्सिनोजेन्स, जो प्लास्टिक के कणों से शरीर में लीव कर सकते हैं। मानव स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष प्रभाव से परे, माइक्रोप्लास्टिक



पर्यावरण और वन्यजीवों के लिये भी खतरा पैदा करता है। प्लास्टिक को निगलने वाले समुद्री जानवर अक्सर आंतरिक चोटों, भूखमरी और प्रजनन समस्याओं से पीड़ित होते हैं, जिससे इनकी आबादी में गिरावट होता है। हाल के अध्ययनों में पाया गया है कि इन छोटे कणों ने नमक, शहद और यहां तक कि बीयर सहित अन्य खाद्य स्रोतों में भी घुसपैठ की है। हमारे पर्यावरण में प्लास्टिक की बहुतायत उपलब्धता का मतलब है कि खाद्य शृंखला का कोई भी कणोना संदूषण से सुरक्षित नहीं है। माइक्रोप्लास्टिक के खाद्य शृंखला का प्लास्टिक बनने से इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव है, यह और बढ़ सकता है। हमारी खाद्य आपूर्ति शृंखला में माइक्रोप्लास्टिक संदूषण के मुद्दे कि ये मानव स्वास्थ्य के लिए बड़े जोखिम पैदा कर सकते हैं। नये अध्ययनों ने माइक्रोप्लास्टिक के संपर्क को स्वास्थ्य समस्याओं की एक शृंखला के साथ जोड़ा है, जिसमें सूजन, ऑक्सीडीटिव तनाव और जटिल संबंधी मार्ग को नुकसान शामिल है। इसके अलावा, चिंता है कि माइक्रोप्लास्टिक हानिकारक रसायनों के लिए प्रसारक के रूप में कार्य कर सकता है, जैसे कि अंतःसावी अवरोधक और कार्सिनोजेन्स, जो प्लास्टिक के कणों से शरीर में लीव कर सकते हैं। मानव स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष प्रभाव से परे, माइक्रोप्लास्टिक

## लोकसभा चुनाव को धार्मिक ध्रुवीकरण की ओर ले जाने की कोशिश

(लेखक - सनत जैन)

लोकसभा चुनाव के पहले चरण का मतदान हो चुका है। 102 सीटों पर हुए मतदान के बाद जो स्थिति सामने आई है, उसके बाद एक बार फिर लोकसभा चुनाव को धार्मिक ध्रुवीकरण की ओर ले जाने की कोशिश की जा रही है। कांग्रेस ने चुनावी घोषणा पत्र जारी किया था, उसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहले मुस्लिम लीग के साथ जोड़ दिया। कांग्रेस के घोषणा पत्र में मुसलमानों का कोई उल्लेख ही नहीं था। कांग्रेस के घोषणा पत्र को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राजस्थान के जालौर में जनसभा को संबोधित करते हुए आरोप लगाया, कांग्रेस यदि सत्ता में वापस

आएगी, तो वह लोगों की संपत्ति को ज्यादा बचने वाले लोगों के बीच मुसलमानों में बांट देगी। प्रधानमंत्री ने यह भी कहा कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में कहा है कि वह माता और बहनों के सोने का सर्व करेगी। प्रधानमंत्री ने अपने उद्घोष में यह भी सवाल किया, आपकी मेहनत की कमाई को क्या घुसपैठियों और नक्सली मानसिकता वाले लोगों के बीच में बांटना चाहिए। कांग्रेस म हिलाओं के मंगलसूत्र को भी नहीं छोड़ेगे। ऐसा कहकर उन्होंने महिलाओं के साथ-साथ हिंदुओं के बीच में धार्मिक ध्रुवीकरण पैदा करने की कोशिश की है। अयोध्या में भगवान राम का मंदिर बन चुका है मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा भी हो चुकी है। भाजपा को

लगत था, मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के बाद हिंदुओं का सैलाब भाजपा के साथ जुड़ेगा। उत्तर से दक्षिण तक पश्चिम से पूर्व तक हिंदुत्व की लहर चलना शुरू हो जाएगी। चारों शंकराचार्य के अयोध्या नहीं पहुंचने तथा मंदिर के शिखर का काम पूरा नहीं होने के बाद भी मंदिर में की गई प्राण प्रतिष्ठा शंकराचार्य ने को अपशयुन बताया था। उसके बाद से ही हिंदुत्व की हवा और मंदिर का जो लाभ भाजपा को मिलना चाहिए था, वह नहीं मिल पा रहा है। पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के जिस बयान को आधार बनाकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मुसलमानों से जोड़कर की कहा है, ऐसा मनमोहन सिंह ने कभी नहीं कहा था। इसे कई बार मीडिया दिखा

भी चुका है। योजना आयोग की बैठक में उन्होंने यह कहा था कि अल्पसंख्यक वर्गों की भी इतने हिस्सेदारी होनी चाहिए। उन्होंने स्पष्ट किया था। एससी, एसटी तथा अल्पसंख्यक समुदाय को भी आर्थिक लाभ मिलना चाहिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस की घोषणा पत्र की गलत व्याख्या की है। पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के बयान को तोड़मोड़ करके प्रस्तुत कर धार्मिक ध्रुवीकरण पैदा करने की कोशिश की है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा इस बात को भूल रहे हैं कि 2024 का चुनाव 2014 और 2019 के चुनाव से अलग है। उस समय लोग प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर भरोसा कर रहे थे। 2014 के चुनाव में उन्होंने 60 महीने

का समय मांगा था। अच्छे दिनों का वादा किया था। महंगाई कम करने का वादा किया था। पेट्रोल, डीजल और रसोई गैस के दाम घटाने की बात कही थी। 2 करोड़ लोगों को नौकरी देने की बात कही थी। काला धन देश में वापस लाकर 15 लाख रुपए गरीबों के खाते में भेजने की बात कही थी। तब कांग्रेस के प्रति लोगों में अविश्वास था। नरेंद्र मोदी के ऊपर जनता विश्वास कर रही थी। 2019 के चुनाव में प्रधानमंत्री ने एक बार का कार्यकाल और मांगा। नोटबंदी के बाद काला धन वापस लाने का भरोसा दिलाया। लोगों को काले धन से उन्हें आर्थिक मदद करने का भरोसा दिलाया। राम मंदिर बनाने का भरोसा पैदा किया। धारा 370 जैसे मामले में

धार्मिक ध्रुवीकरण पैदा करके 2014 और 2019 का लोकसभा चुनाव भाजपा ने जीत लिया। पिछले 10 वर्षों में जो वायदे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा किए गए थे। उनमें से कोई भी वायदा पूरा नहीं हुआ। युवाओं को नौकरी नहीं मिली, केंद्र एवं राज्य सरकारों ने अपने रिक्त पदों को नहीं भरा। सरकार ने ऐसी कोई नीतियां नहीं बनाई, जिससे युवाओं को रोजगार मिले। 2022 तक सबको पक्के मकान देने का वादा किया गया था, जो अभी तक पूरा नहीं हुआ। कुछ ही लोगों को पक्के मकान मिले हैं। उन्हें भी रिश्तेदार देनी पड़ी है रही सबको कसर हाल ही में चुनावी बांड का जो डाटा सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद बाहर आया है उसने प्रधानमंत्री नरेंद्र

मोदी की ईमानदार और भारतीय जनता पार्टी की अष्टाचार मुक्त छवि को आम जनता के सामने उजागर कर दिया है। पिछले 10 वर्षों में देश में अष्टाचार बढ़ा है, महंगाई बढ़ी है। लोगों पर टैक्स और शुल्क बढ़ाए गए हैं। जिसके कारण गरीबों का जीवन मशकूल हो गया है। मध्यम वर्ग और निम्न मध्यम वर्ग की क्रय शक्ति कम हुई है। उसके ऊपर कर्ज बढ़ गया है। जिसके कारण भाजपा के चुनाव प्रचार, गोदी मीडिया के प्रचार का असर आम जनता पर नहीं पड़ रहा है। पहली बार नरेंद्र मोदी, भाजपा और गोदी मीडिया को विश्वसनीयता के संकट के दौर से गुजरना पड़ रहा है।



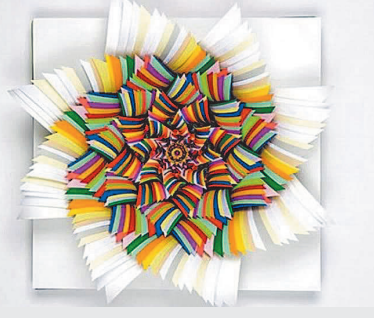


# कैसे बनाएं अपने आपको क्रिएटिव...



हम सभी एक जुदा अंदाज में जीना चाहते हैं, लाइफ को क्रिएटिव बनाना चाहते हैं। मगर कैसे?

लाइफ को क्रिएटिव बनाने की इस इच्छा को पूरी करना चाहते हैं तो इसके लिए प्रयास भी आप ही को करना होगा। यह प्रयास कुछ अलग किस्म के होंगे, जैसे अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकल कर कुछ नया करने की कोशिश करें।



आपकी तरह सोचने वाले लोगों से मिले-जुलें और अपने आईडियाज शेयर करें। इन चीजों से धीरे-धीरे लाइफ में बदलाव आने लगेगा।

## सीखें कुछ नया

लाइफ को क्रिएटिव बनाना चाहते हैं तो सबसे पहले यह बात समझ लें कि सीखने की कोई सीमा तय नहीं होती है। नई-नई चीजें सीखें। कुछ नया सोचें या फिर पुरानी चीजों को नए तरीकों से करने के बारे में सोचें। कुछ नया सोचने के लिए इमेजिनेशन होना जरूरी है। हर वक्त नया सोचने के प्रयास से इमेजिनेशन पावर बढ़ती है, जो क्रिएटिविटी के लिए बहुत जरूरी है।

नई चीजें सीखते हुए अक्सर असफलता का डर होता है। इस डर को मन से निकाल दें। याद रखें, क्रिएटिव लोगों में यही खास बात होती है कि वो कभी भी असफलताओं से डरते नहीं हैं। कुछ नया सीखने का जज्बा इस डर से बड़ा होता है।

अब आपको कोई चीज क्यों रोके? तो फिर अब हर हफ्ते कम से कम एक नई चीज सीखने की कोशिश करें। छोटी-छोटी चीजों से शुरू करें जैसे कि कोई नई डिश बनाएं या फिर अपने कमरे को किसी नए तरीके से सजाएं।

## क्रिएटिव लोगों से जुड़ें

क्रिएटिव लोगों से मिलते-जुलते रहें, मिलने का समय न हो तो

किसी भी अन्य तरीके से जुड़ें। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी। इस तरह लोगों से जुड़ने पर आप अपने आईडियाज बेझिझक शेयर कर सकते हैं और नई बातें भी जान सकते हैं। क्रिएटिव लोगों से जुड़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि अपने शौक के अनुरूप कोई क्लब या ग्रुप जॉइन कर लें। इसके अलावा सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स पर आप अपना खुद का ग्रुप बनाकर लोगों को इन्वाइट कर सकते हैं, डिसकशन कर सकते हैं। इस तरह के ग्रुप एक बढ़िया सपोर्ट सिस्टम की तरह काम करते हैं। साथ ही आपकी लाइफ को क्रिएटिव बनाने में सहायक भी होते हैं।

## तपती गर्मी में पाएं खिली-खिली ताजगी



### अपने बच्चे को पढ़ने के लिए प्रोत्साहन दीजिए

भले ही आज स्मार्ट फोन और टैबलेट की जनरेशन (पीढ़ी) अपने ज्ञान की क्षमताओं में एक कदम आगे है फिर भी यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे को शुरुआती सालों से ही पढ़ने के लिए प्रोत्साहित और तैयार करें। माता-पिता की बहुत-सी जिम्मेदारियां होती हैं जिसमें से एक है कि वे अपने बच्चे को पढ़ने के प्रति रुचि बढ़ाएं। कैसे आप पढ़ने में उनकी रुचि बढ़ा सकते हैं -

उनकी पसंदीदा किताब लें - अगर आपके बच्चे का कोई पसंदीदा कार्टून कैरेक्टर है तो उसे टीवी देखने देने की बजाय किताब गिफ्ट करें। किताबों की दुकानें बहुत से कार्टून किताबों से भरी हैं। ये समान रूप से आकर्षक हों, नए के साथ पिक्टोरियल हों तो ध्यान जोड़े रखती हैं।

उनके लिए पढ़ें - अगर आप अपने बच्चों के लिए फेरी टेल या कार्टून की किताबें लाई हैं तो आप उन्हें अपने बच्चों के लिए पढ़ें। हो सकता है शुरुआत में बच्चे रुचि न लें तो आप उसे खुद पढ़ना शुरू करें। इससे आपके बच्चों में जिज्ञासा बढ़ेगी कि किताब में ऐसा क्या है, जो आप इसे पढ़ रहे हैं और उसे प्रोत्साहित भी करेगा। इसके बाद आप बच्चों को इस प्रक्रिया में शामिल कर सकते हैं।

किताबों से सुनाएं - कहानियों को रोमांचक तरह से सुनाएं। जरूरी नहीं है कि कहानी जैसी लिखी है आपको वैसे ही सुनानी है। आप उसमें कुछ अपने बचपन की दिलचस्प बातें जोड़ सकते हैं या फिर कहानियों के किरदार की तुलना अपने बच्चों से कर सकती हैं। यह बच्चों को जोड़े रखता है।

पूरी प्रक्रिया का आनंद लें। यह न सोचें कि यह थकाऊ प्रक्रिया है। इससे आपका बच्चा रुचि खो सकता है। हमेशा चार्ज अप लगे।



गर्मी में अगर आप अगर बहुत थकान महसूस कर रहे हैं तो पानी के छींटों से आप फेश महसूस करेंगे। सादा पानी भी आपकी त्वचा को तरोताजा रखता है। वह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है। खीरे के जूस को आप चेहरे पर लगाएं तो इससे चेहरे पर ठंडक महसूस होगी तथा सनबर्न (धूप की जलन) की समस्या से बचे रहेंगे।

ऑफिस से जब आप लौट कर आते हैं तब आप अपने पैर, हाथ, हल्के गुनगुने पानी में डाल कर रखें जिससे आपकी सारी थकान कम हो जाएगी। अगर आप चाहें तो इस पानी में थोड़ा सा नमक भी डाल सकते हैं। इससे पैर कोमल हो जाते हैं। आप सोप्टनर से पैरो के तलवे को साफ कर सकते हैं। 10 से 15 मिनट तक अपने पैर को पानी में डालकर रखें इससे शरीर का रक्तसंचार भी बढ़ेगा।

एक बोतल में आप थोड़ा सा कोलोन या परफ्यूम की थोड़ी सी बूंदों को लेकर अधिक मात्रा पानी के साथ उसे मिला दें, स्प्रे बोतल की तरह इसे इस्तेमाल कर आप रिफ्रेश हो सकते हैं।

त्वचा के मुहासों के लिए चन्दन तथा गुलाब के जल से पेस्ट बनाकर अपने चेहरे पर लगाएं। इस समस्या से आपको राहत मिल सकती है। रात भर इसे रखें तथा दूसरे दिन इसे धो लें। चेहड़ा केवल ऊपर से साफ नहीं होता है बल्कि इसे भीतर से भी साफ करना चाहिए। इसके लिए आप नींबू का रस तथा चीनी को मिलाकर अपने चेहरे पर धीरे-धीरे रगड़ें। इससे आपकी त्वचा भीतर से साफ हो जाएगी तथा चेहरे के झुलसे हुए दाग में भी आराम पड़ेगा।

केले को लेकर आप इसे दूध के साथ मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं तो आपका चेहड़ा कोमल होगा और इस पर निखार आ जाएगा। हल्दी के साथ दूध को मिलाकर लगाएं तो आपकी झुर्रियां हई त्वचा की समस्या हल होगी तथा फेशियल बाल कम हो सकते हैं।



## मां बनने के एक साल के अंदर घटाएं वजन



मां बनने के एक साल के अंदर महिलाओं ने अगर अपने वजन पर नियंत्रण नहीं किया तो उन्हें हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई बीमारियां घेर सकती हैं।

ब्रिटिश दैनिक में प्रकाशित रिपोर्ट में बताया गया है कि कनाडा में टोरंटो के माउंट सिनाई अस्पताल के मधुमेह केंद्र ने अपने नए शोध में यह बताया है कि महिला के लिए मां बनने के बाद के पहले तीन महीने सुरक्षित होते हैं क्योंकि इस दौरान उनके शरीर में उतने बदलाव नहीं होते इसलिए हृदयरोग, मधुमेह या उच्च रक्तचाप का खतरा इस दौरान उतना अधिक नहीं रहता है।

शोध पत्रिका डायबिटीज केयर में प्रकाशित इस शोध के मुताबिक तीन महीने के बाद पूरे साल तक मां के शरीर में तरह-तरह के बदलाव होते हैं। इस दौरान उनके शरीर में उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और इंसुलिन की सक्रियता काफी बढ़ जाती है और उनके हृदय संबंधी रोग से ग्रसित होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

शोध के दौरान 300 गर्भवती महिलाओं पर पूरे नौ महीने और बच्चे के जन्म के एक साल बाद तक निगरानी की गई और उनकी नियमित जांच की गई। जांच के दौरान पाया गया कि अगर बच्चे को जन्म देने के एक साल के अंदर मां ने अपने वजन को कम नहीं किया तो उसके मधुमेह से पीड़ित होने का खतरा बढ़ जाता है।

उन्होंने पाया कि बच्चे के जन्म के एक साल के अंदर तीन चौथाई मांओं ने अपने वजन पर काबू पा लिया और उनका कोलेस्ट्रॉल तथा रक्तचाप का स्तर सामान्य रहा, लेकिन जिन एक तिहाई महिलाओं का वजन इन दौरान बढ़ गया उनके मधुमेह और हृदय रोग से पीड़ित होने की संभावना भी काफी बढ़ गई। शोधकर्ता डॉक्टर रवि रत्नकरन ने कहा कि इस शोध के कारण अब महिलाओं को बच्चे के जन्म के एक साल के अंदर वजन घटाने की सलाह दी जाती है।

## सिर्फ 15 दिनों में चेहरा खूबसूरत बनाएं जानिए कैसे



हम अपना चेहरा चमकाने के लिए ब्यूटी पार्लर के मोहताज होते हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार का सहारा लेते हैं। यहां तक कि आधुनिक तकनीक से बोटोक्स भी शरण में चले जाते हैं। यहां पेश है कुछ ऐसे उपाय जिसके लिए ना महंगी दवाई की जरूरत है ना ही फेसपैक और पार्लर के नखरों की। प्रस्तुत है चेहरे के कुछ ऐसे व्यायाम जिन्हें आप आसानी से कहीं भी और कभी भी कर सकते हैं और बढ़ा सकते हैं अपने चेहरे की रौनक। इन्हें हम फेशियल योगा का नाम दे सकते हैं। प्रत्येक फेशियल योगा 8-10 से 20 बार प्रतिदिन 5 से 7 मिनट तक करें। इससे आपको 15 दिन में ही फर्क नजर आने लगेगा।

- फेशियल योगा स्टेप्स
- 1 गर्दन सीधी रखकर आईब्रो ऊपर-नीचे करें।
  - 2 भौहें सिकोड़ें, माथे पर आड़े व खड़े सल डालें।
  - 3 गर्दन सीधी रखें व ऊपर-नीचे देखें।
  - 4 आंखों को दोनों दिशा में गोल घुमाएं।
  - 5 आंखों पर हथेली रगड़कर कुछ देर रखें।
  - 6 सुबह व रात आंखों को ठंडे पानी से धोएं।
  - 7 नथुने फुलाएं व ढीला छोड़ दें।
  - 8 पूरा मुंह खोलें व बंद करें।
  - 9 जबड़ा दाएं-बाएं हिलाएं।
  - 10 होठों को सिकोड़ें व फैलाएं।
  - 11 दांत दिखाएं व बंद करें।
  - 12 मुंह से फुगा फुलाएं।
  - 13 दांत पर दांत रखकर जमकर दबाएं।
  - 14 गर्दन की चमड़ी को खींचें, जबड़ा टाइट करें।
  - 15 दस तक गिनते हुए गर्दन को पीछे ले जाएं।
  - 16 मुंह में पानी भरकर हिलाएं।
  - 17 मुंह के पहले प्रतिदिन चेहरे को साफ करें। यदि आप वर्किंग वूमन हैं तो डीप वलीजिंग मिल्क से साफ करें। व्यायाम के अतिरिक्त संतुलित खान-पान आपकी त्वचा में असली चमक लाता है। अतः भोजन में दूध, दही, सलाद, फल, हरी सब्जियां अवश्य लें। पर्याप्त पानी पिएं, सूर्य की तेज किरणों से बचें व धूप का चश्मा लगाएं।

## छह चीजों से चमकाएं बाल और त्वचा



अगर आप चमकदार त्वचा और हैल्दी हेयर चाहते हैं तो अपनी फूड लिस्ट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं। ये चीजें आपको खूबसूरती के साथ-साथ बढ़िया सेहत से भी नवाजेगी।

विटामिन ए से भरपूर चीजें क्या लें- गाजर, पालक, ब्रोकली, पीपता, आम, आलू व टमाटर

फायदा - इन चीजों में कैरोटीन होता है, जो सनस्क्रीन का काम करता है और त्वचा को धूप से बचाता है। टमाटर में लाइकोपीन भी सनस्क्रीन का काम करता है, लेकिन जरूरी है कि टमाटर अच्छे से पका हो।

सूखे मेवे फायदा- इनमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो त्वचा में नमी बनाए रखता है। अखरोट में बायोटीन होता है जो बालों को बढ़ाता है, झड़ने और दो मुंहे होने से रोकता है।

विटामिन सी वाली चीजें फायदा- नींबू, आंवले, संतरे का खट्टापन शरीर में जाकर कोलेजन बनाता है, जो त्वचा की कोशिकाओं को जवां रखता है, इससे झुर्रियां नहीं पड़ती और त्वचा के घाव भी जल्दी भरते हैं। विटामिन-सी वाली चीजें आसानी से पच जाती हैं और अधिक मात्रा होने पर यूरिन के रास्ते निकल जाती हैं।

अलसी के बीज फायदा- खाने को कुरकुरा बनाते हैं। इनमें मौजूद फाइबर, ओमेगा थ्री फैटी एसिड व विटामिन ई से त्वचा की नमी बनी रहती है, मुंहासे नहीं होते। रोजाना एक चम्मच प्रयोग करें।

विटामिन बी और कॉपर पुरुषों के बालों में सफेदी की शुरुआत दाढ़ी से होती है, जबकि महिलाओं में कनपटी की तरफ से। इसके प्रमुख कारण हैं- चिंता करना, विटामिन बी, आयरन, कॉपर और आयोडीन की कमी। इसके लिए धूम्रपान न करें, मटर, ब्रोकली, ब्राउन राइस, गांठ गोभी खाएं व ग्रीन टी पीएं।







## क्रेडिट कार्ड से कुछ भुगतान में हुए बदलाव

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक क्रेडिट कार्ड के तहत किए जाने वाले भुगतान को लेकर बड़ा फैसला कर सकता है। सूत्रों की मानें तो क्रेडिट कार्ड से होने वाले भुगतान या दुकान के किराए, सोसायटी शुल्क, ट्यूशन फीस, वेडर शुल्क आदि के भुगतान के विकल्प हटाए जा सकते हैं। आरबीआई ने इन भुगतानों पर आपत्ति जताते हुए कहा है कि क्रेडिट कार्ड को ग्राहकों के किसी कारोबारी को व्यावसायिक भुगतान कर पाने के लिए बनाया गया। न की व्यक्तिगत तौर पर होने वाले भुगतान के लिए। पिछले कुछ सालों में क्रेडिट कार्ड से ये सब भुगतान की संख्या काफी बढ़ी है।

## मालदीव में घटी भारतीय पर्यटकों की संख्या



नई दिल्ली। भारत और मालदीव के रिश्तों में आई खटास के बाद से भारतीयों की तरफ से सोशल मीडिया पर मालदीव पर्यटन का बहिष्कार शुरू कर दिया गया था। इसका असर भी अब वहां देखने को मिल रहा है। मालदीव सरकार के हालिया आंकड़ों के मुताबिक मालदीव घूमने जाने वाले भारतीय पर्यटकों की संख्या में भारी गिरावट आई है। ऐसे में अब जो रिपोर्ट सामने आई है, उसकी मानें तो 2024 की पहली तिमाही में मालदीव की यात्रा करने वाले भारतीय पर्यटकों की संख्या में भारी गिरावट आई है। मालदीव ने अपनी पहली तिमाही पर्यटन रिपोर्ट जारी की है, जिसमें ये खुलासा हुआ है। इन आंकड़ों के मुताबिक मालदीव में इस तिमाही में सबसे ज्यादा पर्यटक चीन से पहुंचे। जबकि भारत जो मालदीव का दूसरा पड़ोसी देश है, वहां से मालदीव जाने वाली संख्या घटकर छठवें स्थान पर पहुंच गई। आंकड़ों के मुताबिक चीन के बाद रूस से सबसे अधिक पर्यटक मालदीव पहुंचे हैं। इसके बाद यूरोप-यूके, इटली व जर्मनी का नंबर है। आंकड़ों के अनुसार मार्च 2023 की तुलना में मार्च 2024 में भारतीय पर्यटकों की संख्या में 54 प्रतिशत की गिरावट आई है। बता दें कि जनवरी और मार्च 2023 के बीच मालदीव पहुंचने वाले भारतीय पर्यटकों की संख्या 56,208 थी, जो इस साल जनवरी-मार्च के बीच घटकर 34,847 हो गई।

## एआई पर विस्तृत अध्ययन करने संस्थाओं से प्रस्ताव आमंत्रित

नई दिल्ली। निष्पक्ष व्यापार निगरानी संस्था सीसीआई ने कृत्रिम मेधा और प्रतिस्पर्धा पर उसके प्रभाव पर एक विस्तृत बाजार अध्ययन करने के लिए संस्थाओं से सोमवार को प्रस्ताव आमंत्रित किए। अध्ययन के संचालन के लिए एक एजेंसी या संस्था को संलग्न करने के लिए प्रस्ताव के लिए अनुरोध (आरएफपी) दस्तावेज जारी करते हुए भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (सीसीआई) ने कहा कि एआई की परिवर्तनकारी क्षमताओं में जहां एक ओर आपूर्ति व मांग बढ़ाने की क्षमता है। वहीं दूसरी ओर इसके इस्तेमाल से उत्पन्न होने वाले संभावित प्रतिस्पर्धा जोखिम चिंता का विषय है। प्रस्ताव जमा करने की अंतिम तारीख तीन जून है। संस्थाओं द्वारा तकनीकी प्रस्तुतियों के बाद, विजयी बोली की अंतिम तिथि 28 जून है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता व प्रतिस्पर्धा पर प्रस्तावित बाजार अध्ययन ऐसे समय में किया जा रहा है जब उद्योगों में एआई के बढ़ते उपयोग ने बाजारों में प्रतिस्पर्धी गतिशीलता के लिए इसके निहितार्थ को लेकर कई सवाल खड़े किए हैं। सीसीआई के एक वरिष्ठ अधिकारी ने हाल ही में एक साक्षात्कार में कहा था कि एआई व मशीन लर्निंग दक्षता तथा नवाचार को बढ़ा सकती है, लेकिन बाजार की एकाग्रता और संभावित प्रतिस्पर्धा-विरोधी व्यवहार से संबंधित चिंताओं को भी जन्म दे सकती है। सीसीआई को प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने और बाजार में प्रतिस्पर्धा-विरोधी प्रथाओं पर अंकुश लगाने का अधिकार है।

## ईरान-इजरायल संघर्ष से बढ़ सकती हैं तेल और एलएनजी की कीमतें

### मुंबई।

ईरान-इजरायल संघर्ष पर विश्लेषकों ने कहा कि अगर ईरान ने होमजुज जलडमरूमध्य को बंद किया तो कच्चे तेल और एलएनजी की कीमतें बढ़ सकती हैं। इस जलडमरूमध्य से भारत जैसे देश सऊदी अरब, इराक और यूएई से कच्चा तेल आयात करते हैं। ईरान और इजरायल के बीच संघर्ष पिछले कुछ दिनों में बढ़ गया है। ईरान ने पहले इजरायल पर ड्रोन और रॉकेट हमले किए। इसके बाद इजरायल ने मिसाइल दागकर

जवाबी कार्रवाई की। संघर्ष के बाद से कच्चे तेल की कीमतें 90 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल के आसपास पहुंच गईं। हालांकि तनाव कम करने के प्रयासों से संकट पर नियंत्रण होने की संभावना है लेकिन अगर ईरान ने होमजुज जलडमरूमध्य को अवरुद्ध किया तो तेल और एलएनजी की कीमतें तेजी से बढ़ेंगी। होमजुज जलडमरूमध्य ओमान और ईरान के बीच लगभग 40 किलोमीटर चौड़ी एक समुद्री पट्टी है। इस मार्ग के जरिए सऊदी अरब। यूएई, कुवैत, कतर, इराक 33 लाख



बैरल प्रति दिन और ईरान 13 लाख बैरल प्रति दिन कच्चे तेल का निर्यात करते हैं। वैश्विक एलएनजी व्यापार का लगभग 20 प्रतिशत हिस्सा इसके जरिए जाता है। इसमें कतर और यूएई से लगभग सभी एलएनजी निर्यात

शामिल हैं। इस तरलकृत प्राकृतिक गैस के लिए कोई वैकल्पिक मार्ग उपलब्ध नहीं है। भारत सऊदी अरब, इराक और यूएई से तेल के साथ ही एलएनजी का आयात इसी मार्ग से करता है।

रुपये हैडलिंग चार्ज के रूप में वसूलता है। उल्लेखनीय है कि जोमैटो को पिछले हफ्ते ही 11.81 करोड़ रुपये की वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) मिला और जुर्माना का आदेश मिला। इसमें जुलाई 2017-मार्च 2021 की अवधि के लिए 5.9 करोड़ रुपये की जीएसटी मांग और 5.9 करोड़ रुपये का जुर्माना शामिल है।

## गूगल का नया स्मार्टफोन पिक्सल 8ए अगले महीने होगा लांच

### नई दिल्ली।

गूगल का नया स्मार्टफोन गूगल पिक्सल 8ए अगले महीने अपने ग्लोबल गूगल के एक इवेंट में लांच किया जा सकता है। बता दें कि पिक्सल 8ए की कीमत भी ऑनलाइन लोक हो गई है, गूगल के इस स्मार्टफोन को खरीदने के लिए थोड़ा ज्यादा खर्च करना पड़ सकता है। इसके अलावा ये भी उम्मीद की जा रही है कि आने वाले फोन में एआई सुविधाएं मिल सकती हैं। मीडिया की एक रिपोर्ट के मुताबिक कनाडा में पिक्सल 8ए की कीमत 128जीबी स्टोरेज कॉन्फिगरेशन के लिए सीएडी 708.99

(लगभग 42,830 रुपये) होगी, जबकि 256जीबी वेरिएंट की कीमत सीएडी 792.99 (लगभग 47,900 रुपये) होगी। बताया जा रहा है कि पिक्सल 8ए की कीमत पिछले 7ए से 1,000 रुपये से 2000 रुपये अधिक होगी। गूगल ने मई 2023 में पिक्सल 7ए लॉन्च किया था, जिसकी कीमत 8जीबी प्लस 128जीबी रैम और स्टोरेज कॉन्फिगरेशन के लिए 43,999 रुपये रखी गई थी। पिक्सल 8ए के कंपनी के जी3 चिप से लैस होने की संभावना है। फीचर्स



के तौर पर इसमें 120एचजेड रिफ्रेश रेट के साथ 6.1-इंच ओएलईडी स्क्रीन से लैस हो सकता है। आने वाले पिक्सल 8ए को डुअल कैमरा सेंटर के साथ पेश किया जाएगा, जिसमें 64-मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 13-मेगापिक्सल का अल्ट्रा-वाइड एंगल कैमरा शामिल है। ये भी कहा जाता है कि स्मार्टफोन का आकार 153.44 गुंणित 72.74 गुंणित 8.94एएमएम है, जो कि इसके पिछले मॉडल पिक्सल 7ए की तरह है।

## रूस ने पाकिस्तानी चावल में फिर से रोक लगाने की चेतावनी दी

इस्लामाबाद। रूस ने हालिया शिपमेंट में एक क्वारंटाइन ऑर्गेनिज्म की मौजूदगी का पता लगाने के बाद पाकिस्तान को उसके यहां से चावल के आयात पर फिर से प्रतिबंध लगाने की चेतावनी दी है। एक रिपोर्ट के अनुसार रूस की संघीय वेटरिनरी एंड फाइटोसैनिटरी सर्विलांस सेवा (एफएएवीपीएस) ने पाकिस्तान से आयातित चावल की एक खेप पर अंतर्राष्ट्रीय और रूसी फाइटोसैनिटरी आवश्यकताओं के उल्लंघन के संबंध में एक अधिसूचना जारी की, जिसमें मेगासेलिया स्केलरिस मक्खी पाई गई थी। इसने रूस में पाकिस्तानी दूतावास से मामले की तत्काल जांच का आदेश देने की मांग की है। साथ ही भविष्य में इस तरह के उल्लंघन दोबारा नहीं होने और कृषि वस्तुओं के व्यापार के लिए प्रासंगिक फाइटोसैनिटरी मानकों को बनाए रखने की मांग की है। पाकिस्तानी मिशन ने खाद्य सुरक्षा मंत्रालय के पादप संरक्षण विभाग (डीपीपी) और संबंधित अन्य सरकारी कार्यालयों को रूसी प्राधिकरण के पत्र का अंग्रेजी अनुवाद भेजा है, जिसमें चावल निर्यात पर किसी भी प्रतिबंध से बचने के लिए शीघ्र जांच करने और रिपोर्ट साझा करने की मांग की गई है। रूस ने पहले 2019 में इसी तरह के मामले के आधार पर प्रतिबंध लगाया था, जो लगभग दो साल तक लगा रहा और खाद्य सुरक्षा मानकों पर दोनों पक्षों के अधिकारियों के बीच बातचीत की लंबी श्रृंखला के बाद ही हटाया गया था।



## शेयर बाजार बढ़त के साथ बंद

### मुंबई।

घरेलू शेयर बाजार सोमवार को बढ़त के साथ बंद हुए। सप्ताह के पहले ही कारोबारी दिन बाजार में ये तेजी दुनिया भर से मिले अच्छे संकेतों के साथ ही खरीददारी हावी होने से आई है। दिन भर के कारोबार के बाद तीस शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स आज 560.29 अंक करीब 0.77 फीसदी बढ़कर 73,648.62 अंक पर बंद हुआ। वहीं इसी तरह पचास शेयरों वाला नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी 189.40 अंक तकरीबन 0.86 फीसदी की बढ़त के साथ 22,336.40 अंक पर बंद हुआ। आज सभी सेक्टर में बढ़त रही।

आज कारोबार के के दौरान टाटा कंज्यूम प्रोडक्ट, इशर मोटर्स, एलएंडटी और श्रीराम फाइनेंस निफ्टी के सबसे अधिक लाभ वाले शेयर रहे जबकि एनटीपीसी, एचडीएफसी बैंक, जेएसडब्ल्यू स्टील, इंडसइंड बैंक और टाटा स्टील के शेयर नीचे आए। कारोबार के दौरान बीएसई के मिडकैप और स्मॉलकैप इंडेक्स में 1 फीसदी की तेजी आई। इस दौरान ऑटो, पीएसयू बैंक, कैपिटल गुड्स, ऑयल एंड गैस, एफएमसीजी, हेल्थकेयर और रियल्टी इंडेक्स में 1 से 3 फीसदी की तेजी देखने को मिली है। बाकी



सभी सेक्टर के इंडेक्स भी आज लाभ के साथ ही ऊपर आये। दूसरी ओर एशियाई बाजार की बाढ़ करत तो जापान का निक्केई 225 0.49 फीसदी ऊपर, जबकि टॉपिक्स 1.23 फीसदी बढ़ा। दक्षिण कोरिया का कोसो 0.59 फीसदी चढ़ा। हालांकि, अमेरिका में सूचकांक शुक्रवार को मिलेजुले कारोबार के साथ बंद हुए, एसएंडपी 500 में 0.88 प्रतिशत और नैस्डैक कंपोजिट

में 2.05 फीसदी की गिरावट आई। जबकि डॉव जोन्स इंडस्ट्रियल एवरेज में 0.56 फीसदी की बढ़त रही। इससे पहले आज सुबह वैश्विक बाजारों से मिले अच्छे संकेतों की वजह से सप्ताह के पहले कारोबारी दिन सोमवार को घरेलू शेयर बाजार की शुरुआत तेजी के साथ हुई। बीएसई सेंसेक्स 400 अंक बढ़कर 73,486 पर और एनएसई निफ्टी 50 126 अंक बढ़कर 22,278 पर पहुंच गया।

## एआई पर विस्तृत अध्ययन करने संस्थाओं से प्रस्ताव आमंत्रित

### नई दिल्ली।

निष्पक्ष व्यापार निगरानी संस्था सीसीआई ने कृत्रिम मेधा और प्रतिस्पर्धा पर उसके प्रभाव पर एक विस्तृत बाजार अध्ययन करने के लिए संस्थाओं से सोमवार को प्रस्ताव आमंत्रित किए। अध्ययन के संचालन के लिए एक एजेंसी या संस्था को संलग्न करने के लिए प्रस्ताव के लिए अनुरोध (आरएफपी) दस्तावेज जारी करते हुए भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (सीसीआई) ने कहा कि एआई की परिवर्तनकारी क्षमताओं में जहां एक ओर आपूर्ति व मांग बढ़ाने की क्षमता है। वहीं दूसरी ओर इसके इस्तेमाल से उत्पन्न होने वाले संभावित प्रतिस्पर्धा जोखिम चिंता का विषय है। प्रस्ताव जमा करने की अंतिम तारीख तीन जून है। संस्थाओं द्वारा तकनीकी प्रस्तुतियों के बाद, विजयी बोली की अंतिम तिथि 28 जून है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता व प्रतिस्पर्धा पर प्रस्तावित बाजार अध्ययन ऐसे समय में किया जा रहा है जब उद्योगों में एआई के बढ़ते उपयोग ने बाजारों में प्रतिस्पर्धी गतिशीलता के लिए इसके निहितार्थ को लेकर कई सवाल खड़े किए हैं। सीसीआई के एक वरिष्ठ अधिकारी ने हाल ही में एक साक्षात्कार में कहा था कि एआई व मशीन लर्निंग दक्षता तथा नवाचार को बढ़ा सकती है, लेकिन बाजार की एकाग्रता और संभावित प्रतिस्पर्धा-विरोधी व्यवहार से संबंधित चिंताओं को भी जन्म दे सकती है।

## जोमैटो से अब खाना मंगाना महंगा पड़ेगा

### - जोमैटो ने प्लेटफॉर्म फीस 25 फीसदी बढ़ाई

### नई दिल्ली।

ऑनलाइन फूड डिलीवरी प्लेटफॉर्म जोमैटो से अब खाना मंगाना महंगा हो जाएगा। जोमैटो ने अपने प्लेटफॉर्म फीस 25 फीसदी बढ़ा दी है। ईटी के मुताबिक अब इस प्लेटफॉर्म से ऑर्डर देने पर आपको हर बार पांच रुपये का अतिरिक्त भुगतान करना होगा। इससे पहले यह चार रुपये प्रति

ऑर्डर था। जोमैटो ने पिछले साल अगस्त में ही प्लेटफॉर्म शुल्क लेना शुरू किया था। उस समय प्लेटफॉर्म फीस के रूप में दो रुपये प्रति ऑर्डर लेना शुरू हुआ था। इसके बाद इसे बढ़कर तीन रुपये कर दिया था। नए साल की पूर्व संस्था पर रिकॉर्ड खाद्य ऑर्डरों से उत्साहित होकर उसने जनवरी में क्रिक-कॉमर्स प्लेटफॉर्म ब्लिंकिट भी हर ऑर्डर पर कम से कम 2

रुपये हैडलिंग चार्ज के रूप में वसूलता है। उल्लेखनीय है कि जोमैटो को पिछले हफ्ते ही 11.81 करोड़ रुपये की वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) मिला और जुर्माना का आदेश मिला। इसमें जुलाई 2017-मार्च 2021 की अवधि के लिए 5.9 करोड़ रुपये की जीएसटी मांग और 5.9 करोड़ रुपये का जुर्माना शामिल है।

## अब किसी भी उम्र में खरीद सकेंगे बीमा पॉलिसी

### - अभी तक 65 साल से ऊपर था प्रतिबंध

### नई दिल्ली।

बीमा नियामक इराडा ने बाजार को व्यापक बनाने और स्वास्थ्य देखभाल खर्चों से पर्याप्त सुरक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से स्वास्थ्य बीमा पॉलिसी खरीदने वाले व्यक्तियों के लिए 65 वर्ष की आयु सीमा हटा दी है। पहले के दिशानिर्देशों के अनुसार व्यक्तियों को केवल 65 वर्ष की आयु तक नई बीमा पॉलिसी खरीदने की अनुमति थी। हालांकि, एक अप्रैल से प्रभावी हुए हालिया संशोधन के साथ किसी भी उम्र का कोई भी व्यक्ति नई बीमा पॉलिसी खरीदने के लिए पात्र है। हालिया गजट अधिसूचना में इराडा ने कहा कि बीमाकर्ता यह सुनिश्चित करें कि वे सभी आयु समूहों को जल्द से जल्द पूरा करने के लिए स्वास्थ्य बीमा उत्पादों की पेशकश करें। बीमाकर्ता विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों, छात्रों, बच्चों, मातृत्व और सक्षम प्राधिकार द्वारा निर्दिष्ट किसी भी आयु समूह के लिए

## बिहार में सस्ता हुआ पेट्रोल और डीजल, यूपी में भी बदले भाव



### - ब्रेंट क्रूड का भाव बढ़कर 86.60 डॉलर प्रति बैरल

### नई दिल्ली।

वैश्विक बाजारों में कच्चे तेल की कीमतों में लगातार तेजी जारी है और जल्द ही क्रूड एक बार फिर 90 डॉलर प्रति बैरल के पार जाता दिख रहा है। इस बीच सोमवार सुबह सरकारी तेल कंपनियों की ओर से जारी पेट्रोल-डीजल की कीमतों में भी बदलाव दिख रहा है। सोमवार को बिहार में तेल की कीमतों में कटौती दिख रही है। यूपी सहित अन्य कई राज्यों में भी तेल के दाम बदल गए हैं। हालांकि दिल्ली-मुंबई जैसे देश के चारों महानगरों में तेल की कीमतों में बदलाव नहीं दिख रहा है। सरकारी तेल कंपनियों के अनुसार, गौतमबुद्ध नगर (नोएडा-ग्रेटर नोएडा) में पेट्रोल 13 पैसे महंगा होकर 94.87 रुपये लीटर हो गया। यहां डीजल भी 14 पैसे चढ़ा और 88.00 रुपये लीटर हो गया है।



# आईपीएल 2024 में सीएसके और सुपर जाइंट्स में होगी कड़ी टक्कर

**चेन्नई (एजेंसी)।** चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) आईपीएल 2024 में मंगलवार को अपने घरेलू मैदान पर लखनऊ सुपर जाइंट्स के खिलाफ जीत के इरादे से उतरेगी। इससे पहले हुए मुकाबले में सीएसके को हार का सामना करना पड़ा था। ऐसे में उसका लक्ष्य इस मैच में जीत के साथ ही पिछली हार का हिसाब बराबर करना रहेगा। सीएसके इस मैच को जीतकर अंकतालिका में भी ऊपर आना चाहेगी। पिछली बार दोनों टीमों का मुकाबला लखनऊ में हुआ था जिसमें सुपर जाइंट्स जीती थी। अभी दोनों ही टीमों के सात मैचों के बाद आठ अंक हैं।

सुपर जाइंट्स के लिए इस मैच में सीएसके को हराना आसान नहीं रहेगा क्योंकि उसके पास एक से बड़कर एक खिलाड़ी हैं और पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी भी जबरदस्त लय में हैं। दोनों ही टीमों इस मैच को जीतकर प्लेआफ के लिए अपनी संभावना बनाए रखेंगी। सीएसके की कमजोरी उसके मध्यक्रम के बल्लेबाजों का लय में नहीं होना है। अभी तक टीम की ओर से

कप्तान रूतुराज गायकवाड़ और शिवम दुबे के प्रदर्शन में ही निरंतरता दिखी है। लखनऊ के खिलाफ पिछले मैच में इन दोनों के विफल रहने के बाद मध्यक्रम दबाव में टूट गया था जिससे मैच में उसके हाथ से जीत निकल गयी। उसके सलामी बल्लेबाज रचिन रविंद्र भी अब तक अधिक रन नहीं बना पाये हैं।

सीएसके ने लखनऊ के खिलाफ पिछले मैच में अजिंक्य रहाणे को पारी की शुरुआत करने भेजा था। वहीं रूतुराज तीसरे नंबर पर आये थे। अब इस मैच में देखना होगा कि वह किस नंबर पर उतरते हैं। ऑलराउंडर रविंद्र जडेजा और धोनी के अच्छे फार्म में होने का भी टीम को लाभ मिलेगा। सीएसके इस मैच में शीर्ष क्रम से बड़े स्कोर की उम्मीद कर रही है।

गेंदबाजी की बात करें तो सीएसके के पास मथीरा पथिराना जैसा गेंदबाज है। पथिराना ने अबतक काफी अच्छा प्रदर्शन किया है जबकि तेज गेंदबाज दीपक चाहर, तुषार देशपांडे और मुस्ताफिजूर रहमान से टीम को बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद रहेगी। इसके अलावा जडेजा भी



एक अच्छे स्पिनर हैं। दूसरी ओर सुपर जाइंट्स की बल्लेबाजी की जिम्मेदार कप्तान केएल राहुल और क्रॉटन डिकॉक पर रहेगी। निकोलस पूरन ने भी अब तक अच्छा खेला है। टीम के तेज गेंदबाज मयंक यादव अगर फिट हों तो इस मैच से वापसी कर सकते हैं। वह चोटिल होने के कारण पिछले कुछ मैचों से बाहर हैं।

वहीं तेज गेंदबाज मोहसिन खान और यश ठाकुर को भी बेहतर प्रदर्शन करना होगा। नये खिलाड़ी मैट हेनरी भी इस मैच में बेहतर कर टीम में जगह बनाना चाहेगा। स्पिन गेंदबाजी की

**टीम**

लखनऊ सुपर जाइंट्स: केएल राहुल (कप्तान), क्रॉटन डिकॉक, निकोलस पूरन, आयुष बदनो, काइल मेथर्स, मार्कस स्टोइनिंस, दीपक हुडा, देवदत्त पांडेकर, रवि बिस्नोई, नवीन उल हक, कृणाल पंड्या, युदवीर सिंह, प्रेक्क मांकड़, यश ठाकुर, अमित मिश्रा, शमर जोसेफ, मयंक यादव, मोहसिन खान, के गौतम, शिवम मावी, अर्शिन कुलकर्णी, एम सिद्धार्थ, एष्टन टर्नर, मैट हेनरी, मोहम्मद अरशद खान।

चेन्नई सुपरकिंग्स: रूतुराज गायकवाड़ (कप्तान), महेंद्र सिंह धोनी, अरावेली अन्वीश, डेवोन कॉन्ने, अजिंक्य रहाणे, शेख रशीद, मोईन अली, शिवम दुबे, आरएस हंगरफेकर, रविंद्र जडेजा, अजय जादव मंडल, डेरिल मिशेल, रचिन रवींद्र, मिचेल सेंटनर, निशांत सिंधु, दीपक चाहर, तुषार देशपांडे, मुकेश चोथी, मुस्ताफिजुर रहमान, मथीरा पथिराना, सिमरजित सिंह, प्रशांत सोलंकी, शारदुल ठाकुर, महेश तीक्ष्ण और समीर रिज्जी।

## 17 साल के भारत के गुकेश बने फीडे कैडीटेस शतरंज विजेता, बनाया विश्व रिकॉर्ड



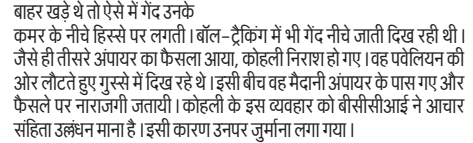
**टोरंटो, कनाडा (एजेंसी)।** स्थिति में थे और जीतकर गुकेश को फीडे कैडीटेस शतरंज के अंतिम राउंड में भारत के 17 वर्षीय ग्रैंड मास्टर डी गुकेश ने आखिरकार इतिहास में सबसे कम उम्र में यह खिताब जीतकर नया विश्व रिकॉर्ड बना दिया है। गुकेश अब दुनिया के सबसे कम उम्र के विश्व चैंपियनशिप चैलेंजर बन गए हैं। गुकेश ने अंतिम राउंड में आधा अंक की बढ़त के साथ शुरुआत की और उनके सामने थे विश्व के नंबर 3 खिलाड़ी यूएसए के हिकारु नाकामुरा, काले मोहरो से खेल रहे गुकेश को कम से कम टाईब्रेक में बने रहने के लिए मैच को ड्रॉ पर रोकने की जरूरत थी, क्योंकि ओपनिंग में गुकेश ने नाकामुरा को खेल में कभी भी बढ़त नहीं बनाने दी और शानदार एंडगेम दिखाते हुए 71 चालों तक चली बाजी को ड्रॉ करा लिया।

अब गेंद यूएसए के फबियानो कुरुआना के पाले में थी जो रूस के यान नेपोमनिशो के खिलाफ बेहतर

स्थिति में थे और जीतकर गुकेश को टाईब्रेक में चुनौती दे सकते थे पर वह ऐसा करने में असफल रहे और उनका मैच 109 चालों तक चलने के बाद बेनतीजा रहा और इस तरह गुकेश 9 अंकों के साथ कैडीटेस विजेता बन गए जबकि 8.5 अंकों पर टाईब्रेक के आधार पर नाकामुरा दूसरे, नेपोमनिशो तीसरे और कुरुआना चौथे स्थान अग्र रहे, अंतिम राउंड जीतकर 7 अंकों के साथ भारत के प्रज्ञाना पांचवे, 6 अंकों के साथ विदित छठे, 5 अंकों के साथ अलौरजा सातवे और 3.5 अंकों के साथ अवासोव आठवीं स्थान पर रहे। अब गुकेश इस साल के अंत में या अगले वर्ष के शुरुआत में मौजूद विश्व चैंपियन चीन के डिंग लीतन को विश्व खिताब के लिए चुनौती देंगे, और अगर गुकेश विश्व चैंपियन बने तो वह 22 साल में विश्व चैंपियन बनने के रूस के नैरी कास्परोव का रिकॉर्ड तोड़ेंगे।

## विराट पर 50 फीसदी जुर्माना लगा

कोलकाता। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली को अपायर से बहस करना भारी पड़ा है। विराट के ऊपर अचार सहिता उल्लेखन को लेकर 50 फीसदी जुर्माना लगाया गया है। इसका कारण है कि विराट ने कोलकाता नाइट राइडर्स के साथ हुए मैच में अपायर का फौल कर सवाल उठाये थे। विराट को इस मैच में तीसरे ओवर में ही हर्षित राणा की एक फुल टॉस गेंद पर आउट करार दिया गया जबकि विराट का मानना था कि कमर से अधिक ऊंची होने के कारण वह नो बॉल थी। इससे वह अपायर पर भड़क गये। इस दौरान डीआरएस भी लिया गया। थर्ड अपायर माइकल गॉफ ने रिप्ले देखने के बाद फैसला दिया कि वह आउट है। इसका कारण था कि विराट पहले ही क्रीज से बाहर खड़े थे तो ऐसे में गेंद उनके कमर के नीचे हिस्से पर लगी। बॉल-टैकिंग में भी गेंद नीचे जाती दिख रही थी। जैसे ही तीसरे अपायर का फैसला आया, कोहली निराश हो गए। वह पर्वलियन की ओर लौटते हुए गुस्से में दिख रहे थे। इसी बीच वह बेमानी अपायर के पास गए और फेसले पर नाराजगी जतायी। कोहली के इस व्यवहार को बीसीसीआई ने अचार सहिता उल्लेखन माना है। इसी कारण उनपर जुर्माना लगा गया।



## बर्लिन में आखिरी बार लीवर कप में खेलेंगे रफेल नडाल

महान टेनिस खिलाड़ी रफेल नडाल ने सोमवार को कहा कि वह सितंबर में बर्लिन में लीवर कप में खेलेंगे जो 22 बार के ग्रैंड स्लेम चैंपियन के आखिरी टूर्नामेंटों में से एक हो सकता है। नडाल ने संकेत दिया कि 2024 एटीपी टूर पर उनका आखिरी साल हो सकता है। उन्होंने पिछले हफ्ते बार्सीलोना ओपन में एलेक्स ड मिनेर के खिलाफ दूसरे दौर में हार के बाद कहा था कि यह शायद वह उनका आखिरी मैच था। नडाल ने बार्सीलोना में 12 बार खिताब जताया। नडाल ने बयान में कहा, "अपने करियर के इस चरण में मैं वास्तव में वहां जाना चाहता हूँ और मुझे दिनांक हर अवसर का अधिकतम लाभ उठाना चाहता हूँ।" स्पेन का यह 37 वीं वीर्य सुपरस्टार लंबे समय से चोटों से जुड़ा रहा है और उन्होंने इस साल सिर्फ पांच प्रतियोगिताएं मैच खेले हैं, तीन जनवरी में ब्रिस्बेन में और दो पिछले हफ्ते बार्सीलोना में। इस साल 20-22 सितंबर तक आयोजित होने वाला लीवर कप एक इनडोर हार्डकोर्ट पुरुष प्रतियोगिता है जो गोल्फ के राइडर कप के समान प्रारूप में विश्व टीम और युरोप टीम के बीच खेली जाती है। रोजर फेडरर के संन्यास से पहले नडाल और स्विटजरलैंड के इस महान खिलाड़ी ने अपने आखिरी मैच के लिए लंदन में 2022 में लीवर कप में युगल जोड़ी बनाई थी। नडाल ने कहा, "मैं टीम यूरोप के लिए बर्लिन में लीवर कप खेलने को लेकर बहुत खुश हूँ।" उन्होंने कहा, "मेरे पास लीवर कप के अनुभवों की कुछ विशेष यादें हैं जिनमें दो साल पहले आखिरी बार रोजर के साथ लंदन में खेला भी शामिल है।

## एमएलएस लीग में मियामी ने नाशविले को हराया, मेसी ने किये दो गोल

न्यूजर्सी। स्टार खिलाड़ी लियोनल मेसी के दो गोलों और सर्गियो बुरकुवेटस के एक गोल की सहायता से इंटर मियामी ने अमेरिका में जारी मेजर लीग फुटबाल (एमएलएस) में नाशविले एफसी को 3-1 से हरा दिया। इससे पहले मेसी ने ओरलैंडो के खिलाफ मैच के दौरान भी दो गोल किये थे। अब मेसी के इस लीग में कुल मिलाकर सात गोल हो गये हैं। इस मैच में मियामी के डिफेंडर फ्रैंको नेरी के दूसरे मिनट में ही गोलती से एक गेंद अपने ही गोल पोस्ट में मार दी। इस आत्मघाती गोल से नाशविले की टीम को शुरुआत में ही बढ़त मिल गयी पर मेसी ने तुरंत सुआरेज के पास पर एक गोलो कर अपनी टीम को बराबरी पर ला दिया। इसके बाद 39वें मिनट में बुरकुवेटस ने एक गोल दागते हुए अपनी टीम को 2-1 से बढ़त दिला दी। मेसी ने इसके बाद 81वें मिनट में पेनल्टी किंक को गोल में बदलकर अपनी टीम को 3-0 से आगे कर दिया।

## आईपीएल 2024 : केकेआर दूसरे और गुजरात छठे स्थान पर पहुंची

मुंबई। कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) टीम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) के खिलाफ आईपीएल सत्र में जीत के साथ ही अंक तालिका में अब दूसरे स्थान पर पहुंच गयी है। वहीं पंजाब किंग्स के खिलाफ जीत के साथ ही गुजरात टाइटंस भी 8वें से छठे स्थान पर पहुंच गयी है। नाबरेक के साथ थापन अरुभी भी 12 अंकों के साथ ही राजस्थान रॉयल्स बकरराह है। केकेआर 7 मैचों में 5 जीत के बाद 10 अंकों लेकर दूसरे स्थान पर आ गयी है। वहीं सनराइजर्स हैदराबाद 10 अंकों के साथ तीसरे स्थान पर पहुंच गई है। इसके अलावा चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) और लखनऊ सुपर जाइंट्स 8-8 अंकों के साथ चौथे और पांचवें स्थान पर फिसल गयी है। गुजरात टाइटंस छह अंकों के साथ ही छठे नंबर पर जबकि मुंबई 6 अंकों के साथ 7वें तथा दिल्ली इतने ही अंकों के साथ 8वें स्थान पर आ गई है। पंजाब किंग्स 4 अंकों के साथ 9वें स्थान पर और आरसीबी 2 अंक लेकर अंतिम स्थान पर खिलक गयी है।



## उथप्पा बोले मानसिक रूप से निराश हैं पांड्या



**नई दिल्ली (एजेंसी)।** पूर्व क्रिकेटर रॉबिन उथप्पा ने कहा है कि ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या मानसिक रूप से परेशान होने के कारण आईपीएल सत्र में अबतक अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाये हैं। पांड्या को इस सत्र में मुम्बई इंडियंस की कप्तानी दी गयी थी पर वह गेंद और बल्ले के अलावा कप्तानी कोशिल में भी सफल नहीं हुए हैं। उथप्पा के अनुसार रोहित शर्मा की जगह टीम की कप्तानी संभालने के बाद से ही पांड्या प्रशंसकों की हूटिंग का शिकार हुए हैं जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य खराब हुआ है। उन्हें प्रशंसकों की ओर से लगातार नकारात्मकता मिल रही है। पहले 7 मैचों में मुंबई ने नए कप्तान

## टी20 वर्ल्ड कप 2024: सौरव गांगुली का विराट-रोहित को लेकर बयान, कहीं ये बात

**नई दिल्ली (एजेंसी)।** आईपीएल का 17वां सीजन जारी है। जबकि इसका आखिरी मुकाबला 26 मई को खेला जाना है। जिसके बाद टी20 वर्ल्ड कप का आगाज होगा। वहीं कुछ दिनों में ही टी20 वर्ल्ड कप को लेकर भारत के स्क्रॉड का ऐलान होगा। दिल्ली कैपिटल्स और मुंबई इंडियंस मैच के लिए रोहित दिखेंगे, तब चौफ सिलेक्टर अजित अगरकर भी यहां होंगे और स्क्रॉड ऐलान से पहले सभी मीटिंग में शामिल होंगे। भारती के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने वर्ल्ड कप को लेकर विराट कोहली और रोहित शर्मा के बारे में बड़ी बात कही।

रोहित शर्मा टी20 वर्ल्ड कप में भारत के कप्तान होंगे, इसकी पुष्टि जय शाह पहले ही कर चुके हैं। विराट कोहली का भी स्क्रॉड में होना सम्भव है। आईपीएल खेल रहे विराट कोहली आरसीबी के लिए पारी की शुरुआत कर रहे हैं और अच्छे बल्लेबाजी कर रहे हैं। सौरव गांगुली की माने तो विराट और रोहित शर्मा को आगामी टी20 वर्ल्ड कप में भारत के लिए पारी की

शुरुआत करनी चाहिए। पीटीआई से बातचीत में भारत के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने कहा कि, विराट कोहली और रोहित शर्मा को भारत के लिए इस साल होने वाले टी20 वर्ल्ड कप में पारी की शुरुआत करना चाहिए। विराट कोहली 40 बॉल पर 100 रन भी बना सकते हैं। अंतर्राष्ट्रीय टी20 क्रिकेट में विराट कोहली

## परिस ओलंपिक के उद्घाटन समारोह में नावों पर परेड करेंगे प्रतिनिधि

पेरिस। आगामी पेरिस ओलंपिक के लिए सीन नदी पर भव्य उद्घाटन समारोह होगा। चार घंटे तक चलने वाले इस समारोह में सुर्यास्त और चंद्रमा की झलक लियेगी। इस दौरान कुल 205 देशों और क्षेत्रों के प्रतिनिधि सीन नदी पर नावों पर परेड करेंगे। यह समारोह धीरे-धीरे पूर्व से पश्चिम की ओर, पुल से पुल तक, पॉट डी ऑस्टरलिटज से पॉट डी आइना तक छह किलोमीटर की दूरी तय करेगा।

## चैपमैन के तेज अर्धशतक से न्यूजीलैंड ने तीसरे टी20 में पाक को हराया

**रावलपिंडी (एजेंसी)।** मार्क चैपमैन के तेज अर्धशतक से न्यूजीलैंड ने यहां खेले गये तीसरे टी20 मैच में पाकिस्तान को 7 विकेट से हरा दिया। इस मैच में पहले खेलते हुए पाकिस्तान ने सैम आयुव के 32, कप्तान बाबर आजम के 37, रिजवान के 22, इरफान खान के 30 और शादव खान के 41 रनों से कुल 178 रन बनाए थे। इसके बाद कीवी टीम ने ये लक्ष्य तीन विकेट खोकर ही हासिल कर लिया। उसे टिम रोबिन्सन और टिम सेफर्ट ने अच्छी शुरुआत दी। इसके बाद मार्क चैपमैन ने 42 गेंदों पर ही 87 रन बनाकर 19वें ओवर में ही टीम को जीत दिला दी। इसी के साथ पांच मैचों की सीरीज में दोनों ही टीमों 1-1 से बराबरी पर आ गई है। सीरीज का पहला मैच



बांसि के कारण नहीं हो पाया था जबकि दूसरा पाक ने जीता था। जीत के बाद न्यूजीलैंड के चैपमैन ने खुशी जताते हुए कहा कि सीरीज बराबर आने से उन्हें खुशी हुई है। पाकिस्तान के पास अच्छा गेंदबाजी आक्रमण है इससे लक्ष्य का

## भारत के साथ द्विपक्षीय श्रृंखला पर पीसीबी प्रमुख ने कहा, अभी हमारा लक्ष्य चैंपियंस ट्रॉफी की मेजबानी

कराची। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के अध्यक्ष मोहसिन नकवी ने कहा है कि अगर भारत अगले साल आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी के लिए अपनी टीम पाकिस्तान भेजेगा तो पीसीबी उसके साथ द्विपक्षीय श्रृंखला खेलने के तैयार है। लाहौर में एक कार्यक्रम में पत्रकारों से बात करते हुए नकवी से भारतीय कप्तान रोहित शर्मा के हालिया साक्षात्कार के बारे में पूछा गया जिसमें उन्होंने पाकिस्तान क्रिकेट टीम की प्रशंसा की और कहा कि दोनों पड़ोसी देशों का विदेश में टैट्ट श्रृंखला खेलना 'शानदार' होगा। नकवी ने कहा, "देखिए, अगर इस संबंध में कोई विकल्प आता है तो हम उस पर विचार करेंगे लेकिन अभी हमारा लक्ष्य चैंपियंस ट्रॉफी की मेजबानी करना है और पहले भारत को टूर्नामेंट के लिए आने देना है।" उन्होंने कहा, "फिलहाल चैंपियंस ट्रॉफी तक कोई समय उपलब्ध नहीं है क्योंकि हमारी टीम का यात्रा कार्यक्रम तय हो चुका है। एक बार वे पहले यहां आ जाते तो जब भी कोई प्रस्ताव हमारे सामने आएगा, हम उस पर विचार कर सकते हैं।" दोनों टीमों ने पिछली बार 2012-13 में सीमित ओवरों की द्विपक्षीय श्रृंखला खेली थी जब पाकिस्तान ने भारत का दौरा किया था लेकिन भारत ने 2007 के बाद से पाकिस्तान के खिलाफ कोई भी टैट्ट खेलने से इनकार कर दिया है जब दोनों टीम भारतीय संरक्षणी पर आपस में भिड़ी थी। पिछले साल भारत ने पाकिस्तान में एशिया कप मैचों के लिए अपनी टीम भेजने से इनकार कर दिया था और अंततः एशियाई क्रिकेट परिषद (एसीसी) को इस प्रतियोगिता के लिए एक हाइब्रिड मॉडल अपनाया पड़ा था जिसके तहत अधिकांश मैचों का आयोजन श्रीलंका में होना था। नकवी ने फरवरी में दुबई में आईसीसी बैठक के दौरान भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के सचिव जय शाह से मुलाकात की थी।



बल्लेबाज ने कहा कि उनकी मौजूदा लय कड़ी में कुलदीप यादव को भी नहीं छोड़ा। उन्होंने चार उल्लेख कुलदीप की गेंद पर लगाये हैं। इसी को लेकर अभिषेक ने कहा कि कुलदीप की गेंद गेंदबाजी का वीडियो देखने का उन्हें लाभ हुआ। अभिषेक ने कहा, "मैं स्पिनरों और विरोधी टीम के मुख्य गेंदबाजों के अनुसार तैयारी करता हूँ। इस साल भी मैंने कुलदीप के खिलाफ खेलेने की तैयारी की थी क्योंकि वे उनके मुख्य गेंदबाज हैं। मैं उनका वीडियो देखता हूँ। मैं अभ्यास सत्र में विरोधी टीम के गेंदबाजों की तरह गेंद खलने वाले किसी गेंदबाज के खिलाफ अभ्यास भी करता हूँ। इससे भी मुझे लाभ मिलता है।"

## अभिषेक ने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी का राज बताया

**मुंबई (एजेंसी)।** नई दिल्ली (इंएएस)। सनराइजर्स हैदराबाद की ओर से युवा सलामी बल्लेबाज अभिषेक शर्मा ने इस सत्र में जबरदस्त प्रदर्शन किया है। अभिषेक ने पारी की शुरुआत करते हुए कई आक्रामक पारियां खेली हैं। दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ इस बल्लेबाज ने 12 गेंद में ही 46 रन बना दिये थे। अब अभिषेक ने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी के पीछे छिपा राज बताया है। अभिषेक ने कहा कि आईपीएल में प्रतिद्वंद्वी टीम के मुख्य गेंदबाजों को ध्यान में रखकर तैयारी करने से उन्हें लाभ हुआ है। अभिषेक ने ट्रेनिंग हेड के साथ केवल 38 गेंद में 131 रन की साझेदारी की है। उन्होंने पावरप्ले में 125 रन बनाने का रिकॉर्ड भी



बल्लेबाज ने कहा कि उनकी मौजूदा लय कड़ी में कुलदीप यादव को भी नहीं छोड़ा। उन्होंने चार उल्लेख कुलदीप की गेंद पर लगाये हैं। इसी को लेकर अभिषेक ने कहा कि कुलदीप की गेंद गेंदबाजी का वीडियो देखने का उन्हें लाभ हुआ। अभिषेक ने कहा, "मैं स्पिनरों और विरोधी टीम के मुख्य गेंदबाजों के अनुसार तैयारी करता हूँ। इस साल भी मैंने कुलदीप के खिलाफ खेलेने की तैयारी की थी क्योंकि वे उनके मुख्य गेंदबाज हैं। मैं उनका वीडियो देखता हूँ। मैं अभ्यास सत्र में विरोधी टीम के गेंदबाजों की तरह गेंद खलने वाले किसी गेंदबाज के खिलाफ अभ्यास भी करता हूँ। इससे भी मुझे लाभ मिलता है।"

## नरन को आईपीएल का सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज मानते हैं गंभीर



कोलकाता। कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के कोच गौतम गंभीर ने सुनील नरन की जमकर प्रशंसा की है। गंभीर ने कहा कि नरन को वह आईपीएल का सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज मानते हैं। गंभीर के अनुसार साल 2011 में नरन को भारत के खिलाफ एकदिवसीय मुकाबले में खेलने देखकर उन्हें पता चल गया था कि ये खिलाड़ी टी20 क्रिकेट में महान बनेगा। गंभीर ने कहा कि साल 2011 में नारायण को पदार्पण श्रृंखला में खेलते हुए देखने के बाद ही उन्होंने इस खिलाड़ी को आईपीएल के लिए शामिल करने का फैसला किया था। गंभीर ने कहा, "मैंने तब नरन की सात या आठ गेंदों का ही सामना किया था और तभी मुझे लगा कि यह का महान क्रिकेटर बनेगा। नरन ने अपने आईपीएल करियर में 170 विकेट लिए हैं और लीग में 168 मैच में एक शतक सहित 1322 रन भी बनाए हैं। नरन ने दिसंबर 2011 में अहमदाबाद में तीसरे एकदिवसीय में भारत के खिलाफ वनडे पदार्पण किया था जिसमें उन्होंने विराट कोहली और आर अश्विन को आउट कर 34 रन देकर दो विकेट लिए थे। गंभीर ने चौथे एकदिवसीय में पहली बार नरन की गेंदों का सामना किया था। नरन हालांकि छह ओवर में 46 रन देकर कोई विकेट नहीं ले पाये थे। वहीं साल 2012 में नरन केकेआर के रहस्यमयी गेंदबाज के तौर पर सामने आए और 24 विकेट लेकर मोनी मोर्कल के 25 विकेट के बाद दूसरे सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज बने थे। इससे केकेआर की टीम 2012 में अपना पहला आईपीएल खिताब जीतने में सफल रही। केकेआर ने दूसरी बार जब 2014 में खिताब जीता तब भी नरन ने 21 विकेट लिए थे। इसके साथ ही वह बल्लेबाजी से भी टीम का सहयोग करते रहे हैं।

## अभिषेक ने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी का राज बताया

**मुंबई (एजेंसी)।** नई दिल्ली (इंएएस)। सनराइजर्स हैदराबाद की ओर से युवा सलामी बल्लेबाज अभिषेक शर्मा ने इस सत्र में जबरदस्त प्रदर्शन किया है। अभिषेक ने पारी की शुरुआत करते हुए कई आक्रामक पारियां खेली हैं। दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ इस बल्लेबाज ने 12 गेंद में ही 46 रन बना दिये थे। अब अभिषेक ने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी के पीछे छिपा राज बताया है। अभिषेक ने कहा कि आईपीएल में प्रतिद्वंद्वी टीम के मुख्य गेंदबाजों को ध्यान में रखकर तैयारी करने से उन्हें लाभ हुआ है। अभिषेक ने ट्रेनिंग हेड के साथ केवल 38 गेंद में 131 रन की साझेदारी की है। उन्होंने पावरप्ले में 125 रन बनाने का रिकॉर्ड भी



